powerpeak
fitness equipment

Powerpeak Speed Bike

FBS8310P
09/11

Gebruiksaanwijzing
User manual
Gebrauchsanleitung
Mode d'emploi
Uživatelská příručka

INHOUDSOPGAVE

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN 4
HET PRODUCT 5
MONTAGE 6
COMPUTERBEVELEN 8
VERZORGING EN ONDERHOUD 9
BELANGRIJK TRAININGSADVIES 10
OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN 10
INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING 12
SERVICEFORMULIER 13
GARANTIEBEWIJS 14

TABLE OF CONTENTS

SAFETY REGULATIONS 16
THE PRODUCT 17
ASSEMBLY 18
COMPUTER 20
CARE AND MAINTENANCE 21
IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING 21
WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN 22
COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES 24
SERVICE FORM 25
GUARANTEE 26

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN 28
DAS PRODUKT 29
MONTAGE 30
COMPUTERBEFEHLE 32
PFLEGE UND WARTUNG 33
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING 34
AUFWÄRMÜBUNGEN/STRETCHING/COOL-DOWN 34
INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG 36
SERVICEFORMULAR 37
GARANTIEBEWEIS 38

SOMMAIRE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ 40
LE PRODUIT 41
ASSEMBLAGE 42
COMMANDES D'ORDINATEUR 44
ENTRETIEN ET MAINTENANCE 45
CONSEILS D'ENTRAINEMENT IMPORTANT 46
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT 46
INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET À PROPOS DES PILES 48
FORMULAIRE DE SERVICE 49
CERTIFICAT DE GARANTIE 50

TABULKA OBSAHU

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY 52
PRODUKT 53
MONTÁŽ 54
UŽITÍ POČÍTAČE 56
PÉČE A ÚDRŽBA 57
DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINGU 57
ROZEHŘÁTÍ/STREČINK/VYCHLADNUTÍ 58
NUTNÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE BATERIÍ 60
ZÁRUKA 61

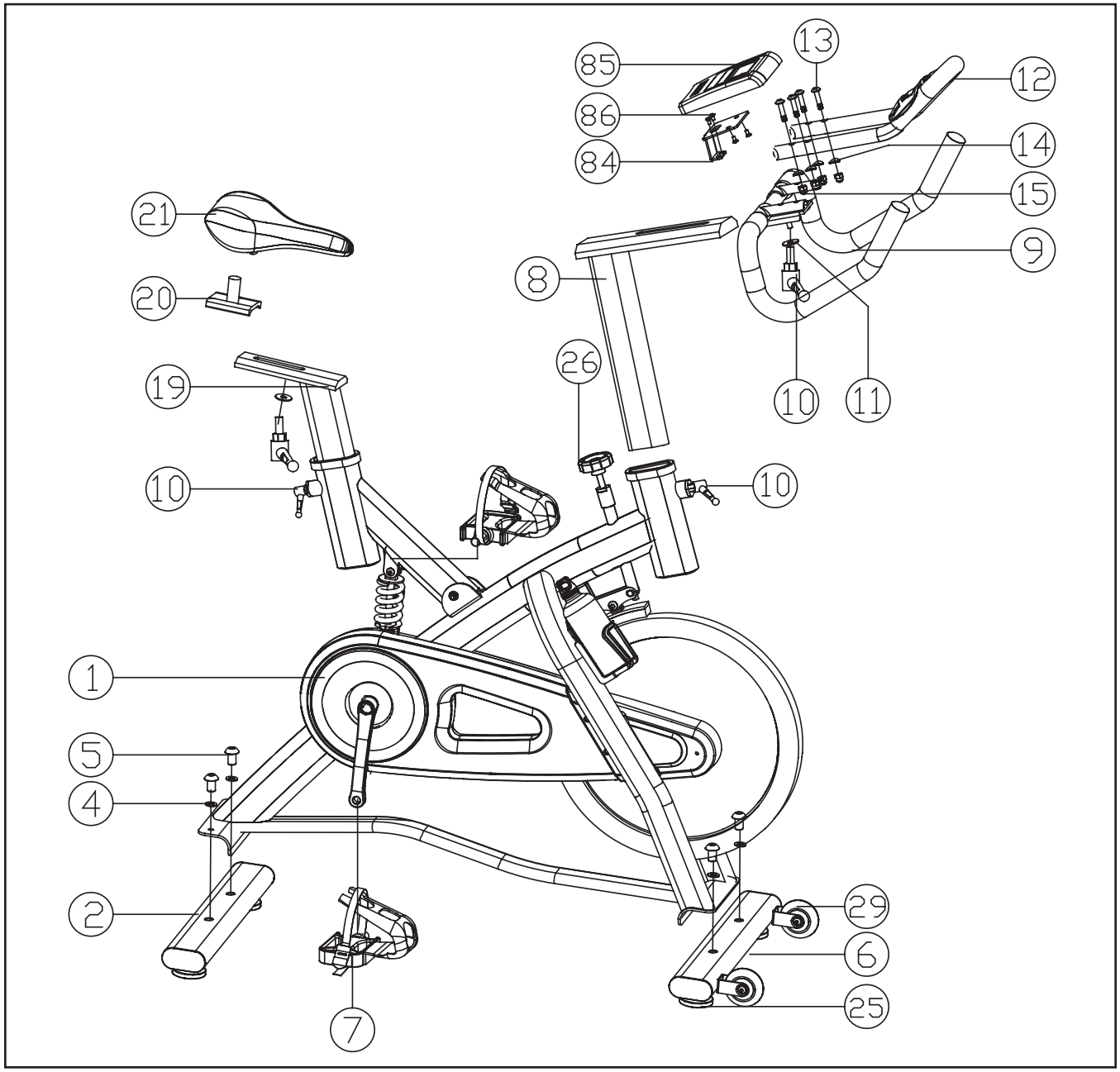
De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.
The photographs serve as an illustration. Subject to alterations.
Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.
Les photos sont données à titre d'illustration. Sous réserve de changements.
Fotografie slouží jako ilustrace. Mohou se měnit.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Waarschuwing
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Powerpeak is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

Algemeen
1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Van den Berg Products worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.
8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op het beschadigen aan uw vloer te verkleinen.
9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 KG.

HET PRODUCT



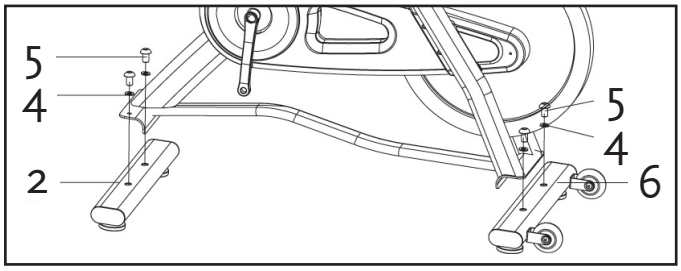
Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Basisframe	1	14	Pad	4
2	Frame achterzijde	1	15	Dopmoer M8	4
4	Sluitring ϕ20*ϕ10*1.5T	4	19	Zadelbuis	1
5	Schroef verzonken kop M10x25	4	20	Zadelsteun	1
6	Frame voorzijde	1	21	Zadel	1
7	Pedaal L+R	1 set	25	Stabilisator	4
8	Stuurbuis	1	26	Weerstandsknop	1
9	Stuur	1	29	Transportwiel	2
10	Verstelknop	4	84	Computerhouder	1
11	Grote sluitring ϕ10.2*ϕ30*4T	2	85	Computer	1
12	U-vormig stuur	1	86	Kruiskop schroef M5*8L	2
13	Zeskantige moer M8*35L	4			

MONTAGE

Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.

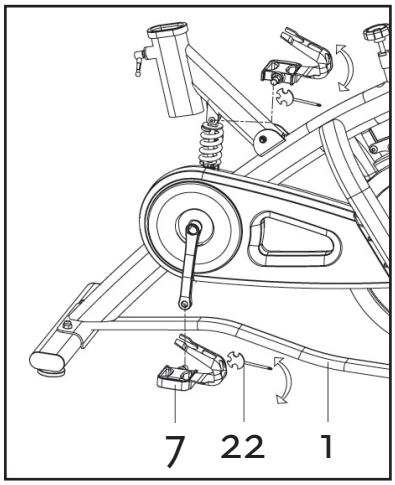
Stap 1
Neem alle onderdelen uit de verpakking en leg het overzichtelijk op de grond.

Stap 2



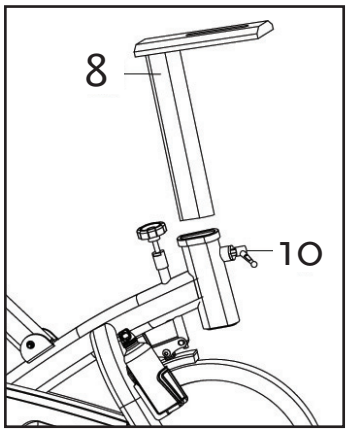
Bevestig het voorste frame (6) en het achterste frame (2) aan het basisframe (1) met behulp van 4 schroeven (5) en 4 sluitringen (4).

Stap 3



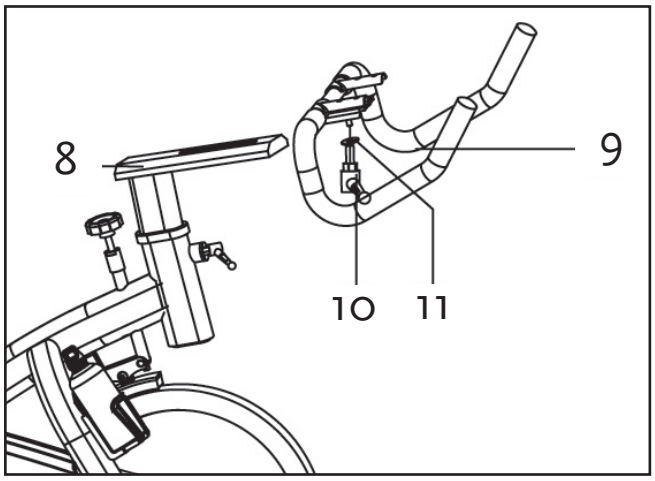
Draai het linker- en rechter pedaal (7) in de crank. Bevestig vervolgens aan het basisframe (1).

Stap 4



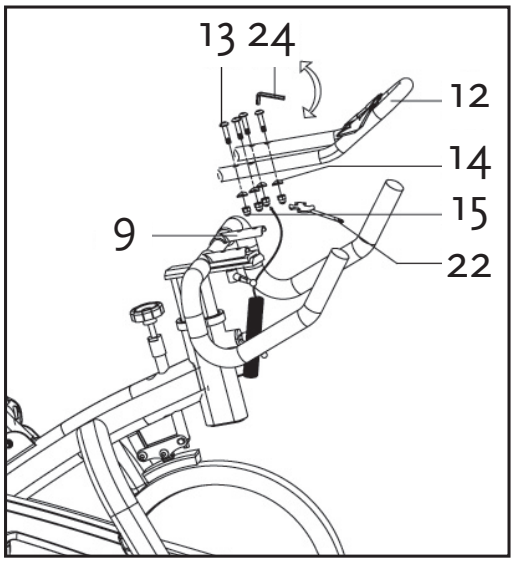
Draai de verstelknop (10) open en plaats de stuurbuis (8) in de voorbuis van het basisframe (1). Kies de goede hoogte en zet vast met de verstelknop (10).

Stap 5



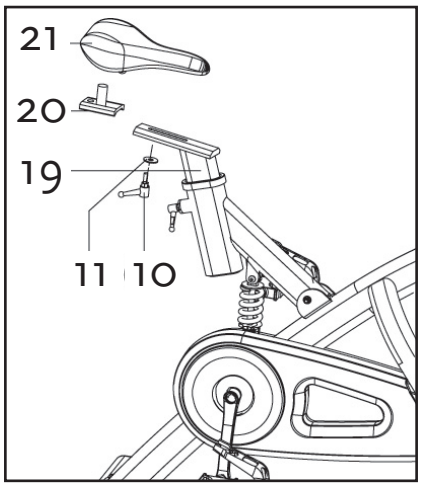
Bevestig het stuur (9) op de stuurbuis (8) met gebruik van sluitring (11) en verstelknop (10).

Stap 6



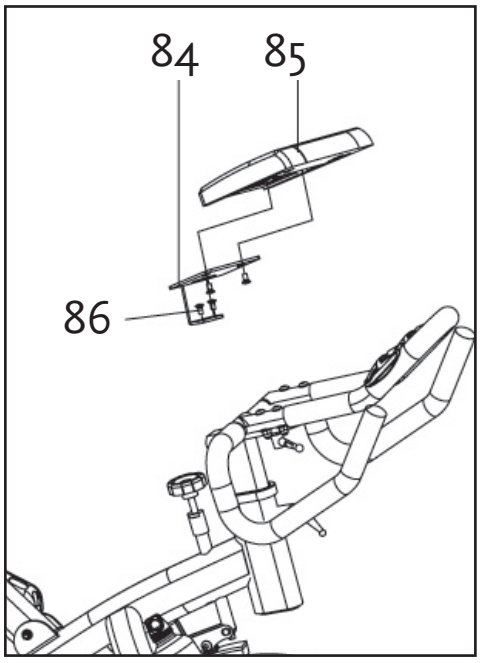
Bevestig het U-vormige stuur (12) op het stuur (9) met behulp van zeskantige moeren (13), pads (14) en dopmoeren (15).

Stap 7



Bevestig de zadelsteun (20) op de zadelbuis (19) met behulp van sluitring (11) en verstelknop (10). Bevestig vervolgens het zadel (21) op de zadelsteun (20) met behulp van de moersleutel.

Stap 8



Bevestig de computerhouder (84) op het stuur (9) met behulp van kruiskopschroeven (86). Bevestig vervolgens de computer (85) op de computerhouder (84) en verbind de weerstandskabel en de handpulskabel met de computer (85).

Stap 9
Als u klaar bent met het monteren van het apparaat, kijk dan goed na of alles goed gemonteerd is en alles goed vast zit.

COMPUTERBEVELEN

Specificaties:
TIME (TIJD): 00:00-99:59
SPEED (SPD) (SNELHEID): 0.01-99.9 km per uur
DISTANCE (DIST) (AFSTAND): 0.00-99.99 KM
TOTAL DISTANCE (ODO) (TOTALE AFSTAND): 0.00-9999 KM
CALORIES (CALORIËN): 0.1-99.9 KCAL

Let op
- De computer schakelt zich in indien een willekeurige toets ingedrukt wordt of wanneer een signaal afgegeven wordt door de snelheidssensor.
- Indien gedurende 4 minuten geen signaal aan de display wordt doorgegeven, schakelt de display automatisch uit en worden alle functiewaarden gewist. (m.u.v. total distance)

Mode:
Hiermee kunt u de verschillende functies op de monitor selecteren.

Reset:
Zet de functie(s) terug op nul.
Let op: dit gebeurt ook bij het wisselen van de batterijen.

Set:
Hiermee kunt u gewenste waarden instellen.

Functies
SCAN: Laat om de 4 seconden de verschillende metingen zien
TIME (TIJD): De huidige trainingstijd
SPEED (SNELHEID): de huidige snelheid
DISTANCE (AFSTAND): de afstand van de work-out wordt getoond
ODO (TOTALE AFSTAND): telt de totale trainingsafstand bij elkaar op.
CALORIES (CALORIËN): geeft de verbrande calorieën weer
PULSE (HARTSLAG): geeft het huidige aantal hartslagen per minuut weer

Vooraf in te stellen waarden
U kunt trainingstijd, afstand en calorieverbruik vooraf instellen.
Via de MODE knop gaat u naar de gewenste voorinstelling.
Met SET stelt u de waarde in.
Na het starten van uw oefening telt de computer af naar de 0-stand. Zodra deze stand bereikt is hoort u een signaal voor ongeveer 10 seconden.
De computer werkt op batterijen. Wanneer het beeld op de monitor in kwaliteit afneemt, dient u de batterijen opnieuw te plaatsen.

Computer werkt op 2 AAA batterijen, deze zijn NIET INBEGREPEN.

VERZORGING EN ONDERHOUD

Schoonmaken
U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige, zachte doek. Let erop geen overtollig water te morsen op de computer.
Let op: gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen om het apparaat schoon te maken.

Opbergen
Berg het apparaat op in een schone, droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.

BELANGRIJK TRAININGSADVIES

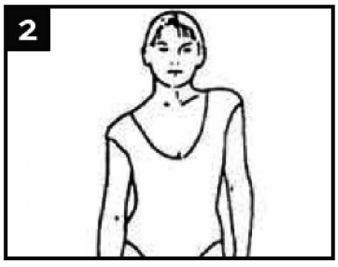
- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.
- Probeer tijdens te training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vastraken.

OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

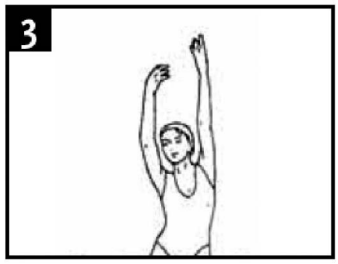
Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

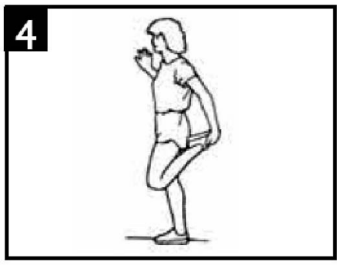
Nekoefeningen (1)
Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.



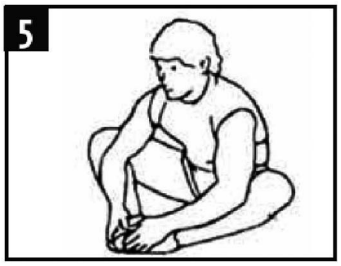
Oefeningen voor het schoudergebied (2)
Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



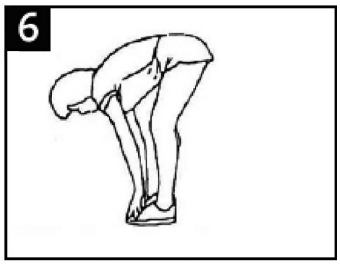
Rekoefeningen voor de armen (3)
Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



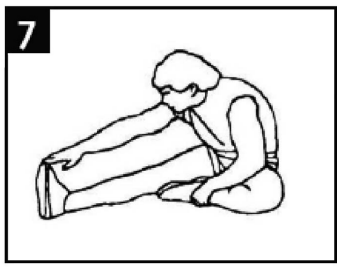
Oefeningen voor de dijen (4)
Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechtervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



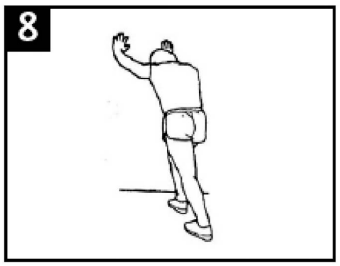
Binnenkant dijbeen (5)
Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



Tenen aanraken (6)
Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Knie oefeningen (7)
Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



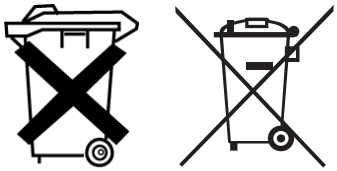
Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)
Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.

INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING

Batterijen en accu's behoren niet tot het huisvuil. Verbruikers zijn wettelijk verplicht om gebruikte batterijen en accu's terug te geven. Voor het van de hand doen van batterijen zijn er speciale containers in gespecialiseerde winkels en gemeentelijke inzamelpunten. Dit is een concrete bijdrage aan de bescherming van het milieu. Sinds 1998 verplicht de batterijverordening alle burgers om gebruikte batterijen en accu's uitsluitend via de gespecialiseerde winkels of de daarvoor speciaal ingerichte inzamelpunten te verwijderen. Gespecialiseerde winkels en fabrikanten zijn verplicht deze batterijen terug te nemen en volgens de verordening te gebruiken of als gevaarlijke afvalstoffen te verwijderen. Indien u uw batterijen en accu's bij ons in wilt leveren, stuurt u deze dan voldoende gefrankeerd op naar ons adres.

Batterijen die volgens de wet geëtiketteerd moeten zijn, zijn van één van onderstaande symbolen voorzien, bestaande uit een doorgekruiste afvalbak en het chemische symbool voor de classificatie als schadelijke-stoffen-behoudende doorslaggevende zware metalen. Het chemische symbool (Cd, Hg of Pb) wordt onder het symbool afgebeeld.

De volgende tekens vindt u op schadelijke-stoffenbehoudende batterijen en accu's:
Pb: Batterij of accu bevat lood
Cd: Batterij of accu bevat cadmium
Hg: Batterij of accu bevat kwik



Powerpeak is een gedeponeerde merknaam van:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Nederland
www.vdbergproducts.com

SERVICEFORMULIER

Vult u onderstaand serviceformulier zo volledig en duidelijk mogelijk in. Aan de hand van het door u ingevulde serviceformulier zullen wij zo spoedig mogelijk contact met u opnemen.

Het product:

Artikelnummer: FBS8310P

Artikelomschrijving: Powerpeak Speed Bike

Winkel van aankoop:.....

Aankoopdatum (zoals op de aankoopbon):.....

Uw gegevens:

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Telefoon:.....

E-mail:.....

Omschrijving van het probleem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit formulier kunt u, samen met de aankoopbon sturen naar:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
of faxen naar: 024 - 345 44 29
Servicenummer 0900 - 519 5190 (15 ct. per minuut)

Accessoires en delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn vallen niet binnen deze garantie. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

LET OP: EEN SERVICEFORMULIER WAARBIJ HET AANKOOPBEWIJS ONTBREEKT KAN HELAAS NIET IN BEHANDELING WORDEN GENOMEN.

GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

U kunt gebruik maken van de garantie indien:
- Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
- U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
- Het serviceformulier duidelijk en compleet is ingevuld;
- Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
- De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service. Om een beroep te doen op onze service, verzoeken wij u om een duidelijk ingevuld serviceformulier, inclusief aankoopbon, naar ons op te sturen. Het serviceformulier kunt u verderop in de deze gebruiksaanwijzing vinden.

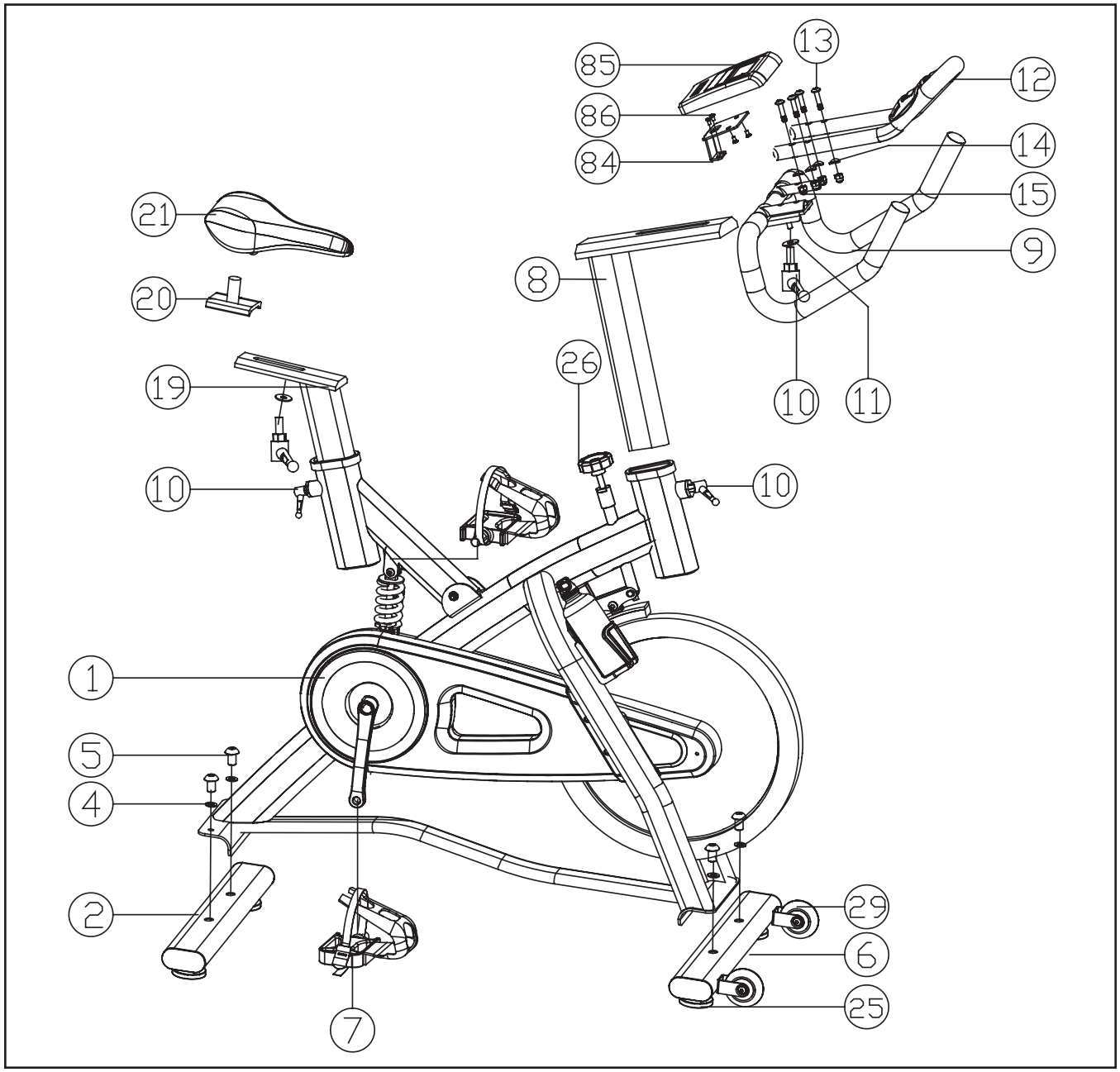
Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.

SAFETY REGULATIONS

Warning
Consult your doctor starting your training. A frequent and strenuous training program must be approved by your general practitioner. This is especially important for people of 35 years or older or those with physical problems. We are not responsible for personal injury or physical complaints that are the result of the use of this equipment and therefore cannot be held accountable.

General
1. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
2. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
3. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
4. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
5. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
6. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Van den Berg Products and those that have been delivered with the device.
7. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.
8. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
9. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.
10. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
11. In the event you feel faint of suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
12. Keep the device away from fire and hot surfaces.
13. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
14. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
15. Always store the device indoors.
16. This device is only intended for domestic use, NOT for commercial use.
17. The maximum permissible weight on this equipment is 120 KG.

THE PRODUCT



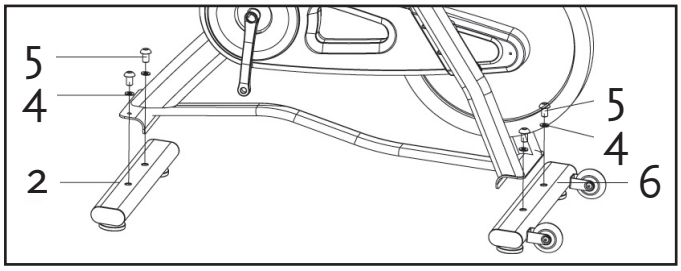
No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Main frame	1	14	Pad	4
2	Rear frame	1	15	Cap nut M8	4
4	Washer ϕ20*ϕ10*1.5T	4	19	Seat post	1
5	Inner hexagon screw M10x25	4	20	Seat support	1
6	Front frame	1	21	Saddle	1
7	Pedal L+R	1 set	25	Stabiliser	4
8	Handlebar post	1	26	Resistance knob	1
9	Handlebar	1	29	Transportation wheel	2
10	Adjusting knob	4	84	Computer holder	1
11	Large washer ϕ10.2*ϕ30*4T	2	85	Computer	1
12	U-shaped handlebar	1	86	Cross head screw M5*8L	2
13	Hexagon nut M8*35L	4			

ASSEMBLY

In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.

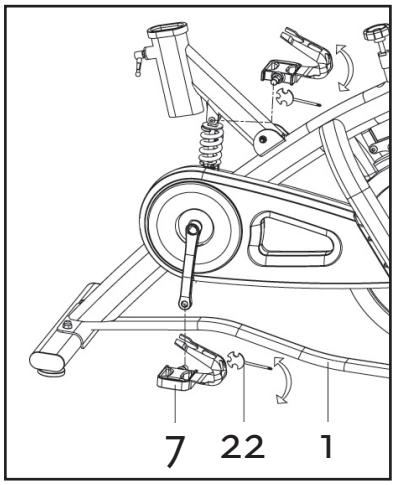
Step 1
Open the carton and take out all the parts.

Step 2



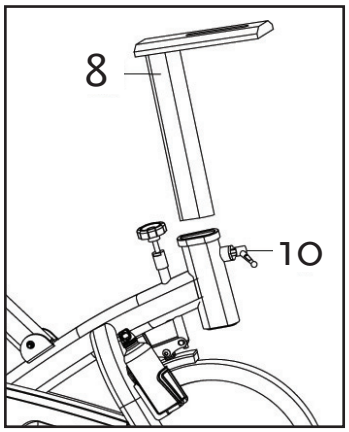
Fasten the front frame (6) and the rear frame (2) to the main frame (1) by using 4 screws (5) and 4 washers (4).

Step 3



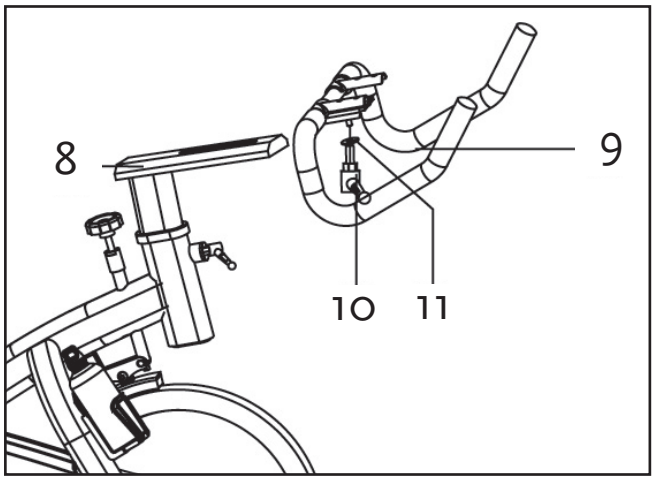
Insert the left and right pedal (7) to the crank. Fasten to the main frame (1).

Step 4



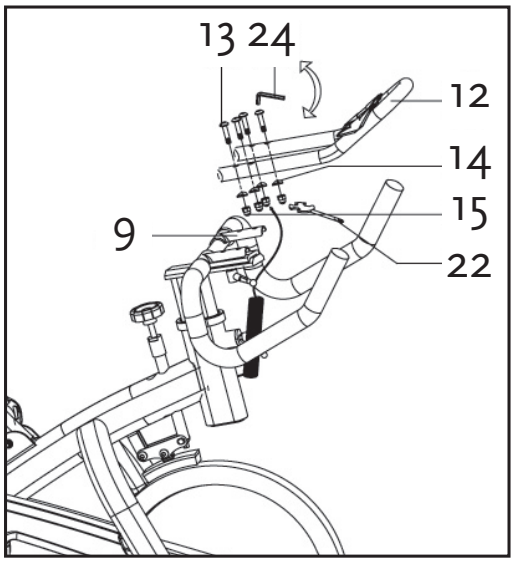
Turn the adjusting knob (10) and insert the handlebar post (8) into the front tube of the main frame (1). Choose the right height and fasten with the adjusting knob (10).

Step 5



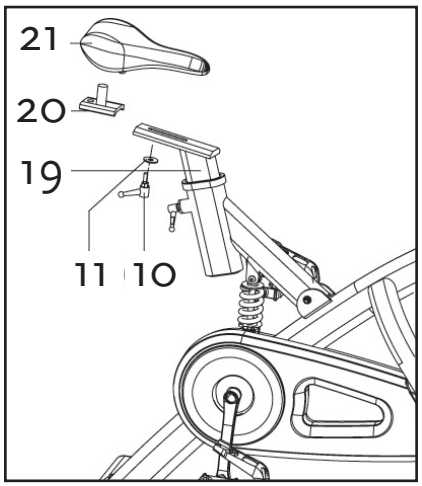
Fasten the handlebar (9) to the handlebar post (8) by using large washer (11) and adjusting knob (10).

Step 6



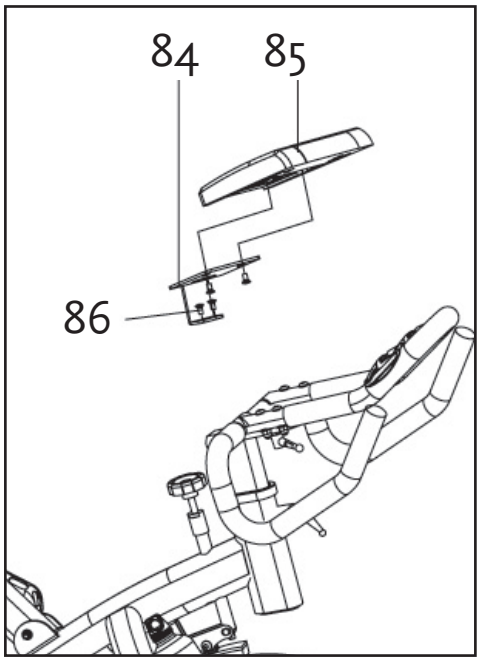
Fasten the U-shaped handlebar (12) to the handlebar (9) by using hexagon nuts (13), pads (14) and cap nuts (15).

Step 7



Fasten the seat support (20) to the seat post (19) by using large washer (11) and adjusting knob (10).
Fasten the saddle (21) to the seat support (20) by using the wrench.

Step 8



Fasten the computer holder (84) to the handlebar (9) by using cross head screws (86). Fasten the computer (85) to the computer holder (84) and connect the resistance cable and the hand pulse cable with the computer (85).

Step 9
When the installation is complete, carefully check and ensure all the screws and nuts are fastened firmly.

COMPUTER

Specifications:
Time: 00:00-99:59
Speed (SPD): 0.01-99.9 KM
Distance (DIST): 0.00-99.99 KM
Total distance (ODO): 0.00-9999 KM
Calories: 0.1-99.9 KCAL

Please note
- The display turns on automatically if it receives input.
- If no signal is received for 4 minutes, the LCD-display shuts off automatically and all settings will be erased, except total distance.

Mode:
Allows you to select different modes on the display.

Reset:
Resets functions to zero.
Note: this also happens when the batteries are taken out.

Set:
Allows you to set values.

Functions
SCAN: shows the various results every 4 seconds
TIME: press the MODE-key until the pointer locks on to TIME. The total exercise time will be shown as you start exercising.
SPEED: press the MODE-key until the pointer locks on to SPEED. The speed will be shown as you start exercising.
DISTANCE: press the MODE-key until the pointer locks on to DISTANCE. The distance of each work out will be displayed as you start your exercise.
ODO: adds up the total training distance
CALORIE: press the MODE-key until the pointer locks on to CALORIE. The estimated amount of burnt calories will be displayed as you start exercising.
PULSE (HEARTBEAT): shows the current number of heartbeats per minute.

Values to be set in advance
TIME, DISTANCE, CAL may be set in advance; select the desired function through the MODE-key. You can adjust the value with the SET-key.
At the beginning of the exercise the computer counts down to zero. At reaching zero a sound will be emitted for about 10 seconds.
If the display does not function properly, please replace the batteries.

Computer operates on 2 AAA batteries which are NOT INCLUDED.

CARE AND MAINTENANCE

Cleaning
You can clean the device with a clean soft and damp cloth. To avoid damage to the computer, do not use any liquids.
Note: do not use any abrasive or solvent cleaners to clean the device.

Storage
Store the device in a clean and dry environment. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

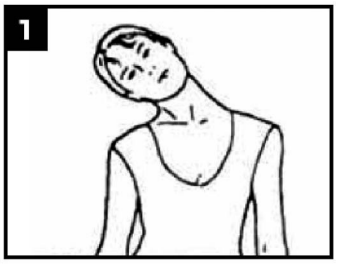
- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause injuries.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly in the beginning.

- Stop exercising immediately if you feel pain or any other discomfort.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injuries, start the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothing, because they can get caught in moving parts of the product.

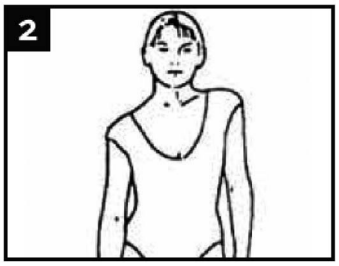
WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

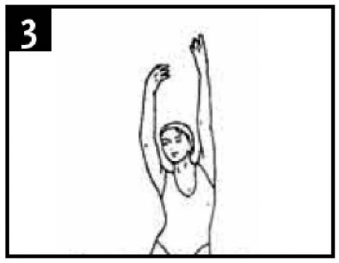
- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.



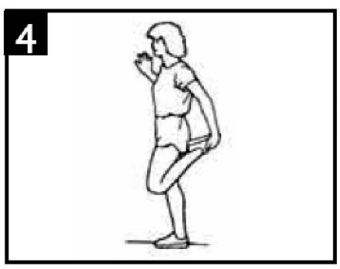
Neck exercises (1)
Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



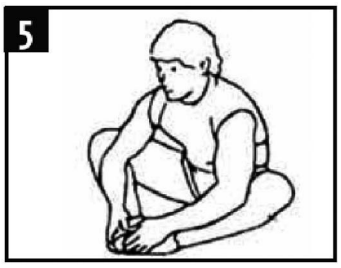
Exercises for the shoulder area (2)
Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



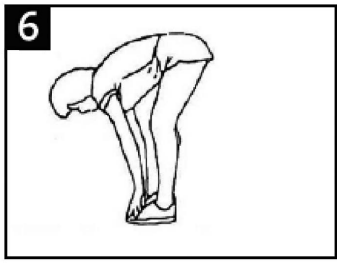
Arm stretching exercises (3)
Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



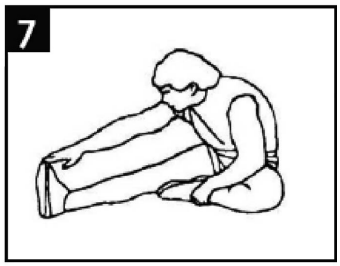
Exercises for the upper thigh (4)
Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



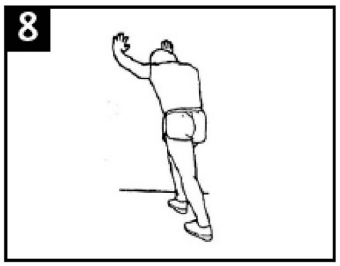
Inside upper thigh (5)
Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



Touch toes (6)
Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



Exercises for the knees (7)
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



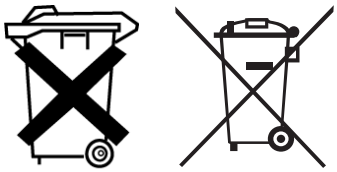
Exercises for the calves achilles tendon (8)
Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.

COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES

Batteries do not belong in your household waste. Users are required by law to return used batteries. For proper disposal of batteries, you can find designated disposal containers in specialized shops as well as in municipal collecting facilities. This is a solid contribution to the protection of the environment. Since 1998, the decree on batteries requires all citizens to dispose used batteries only via these specialized shops or collecting facilities. Specialized shops and manufactures are obliged to accept used batteries in return and re-use them in accordance to the decree or dispose of them as dangerous waste. If you wish to return your used batteries to us, you can mail them to our address in an adequately stamped envelope.

Batteries that need to be labelled by law are provided with one of the illustrations below, being a crossed-out wheeled bin and the chemical symbol for the classification of pollutants-containing heavy metals. The chemical symbol (Cd, Hg or Pb) will be shown under the illustration.

The following text can be found on the pollutants containing batteries:
Pb: Battery contains lead
Cd: Battery contains cadmium
Hg: Battery contains mercury



Powerpeak is a registered brand name of:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
The Netherlands
www.powerpeak.com

SERVICE FORM

Please note we only accept service forms that have been filled out clearly and completely. Kindly check and ensure all details are filled out in the form below in order for us to attend to your complaint as soon as possible.

The Product:

Article number: FBS8310P

Article description: Powerpeak Speed Bike

Shop of purchase:.....

Date of purchase (as per proof of purchase):.....

Your Contact details:

Name:.....

Address:.....

Postal code:.....

City:.....

Telephone:.....

E-mail:.....

Description of the problem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

You can send this form, together with the proof of purchase, to:

Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
The Netherlands
Or fax it to: +31 24 - 345 44 29

Accessories and parts of the product that are susceptible to wear and tear are not included in the guarantee. Should you wish to reorder these, please visit www.muppa.nl.

PLEASE NOTE THAT ALL SERVICE FORMS NEED TO BE ACCOMPANIED BY A VALID PROOF OF PURCHASE IN ORDER TO BE CONSIDERED.

GUARANTEE

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and/or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

The warranty for this appliances expires if:

- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible.
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible.
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so.
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

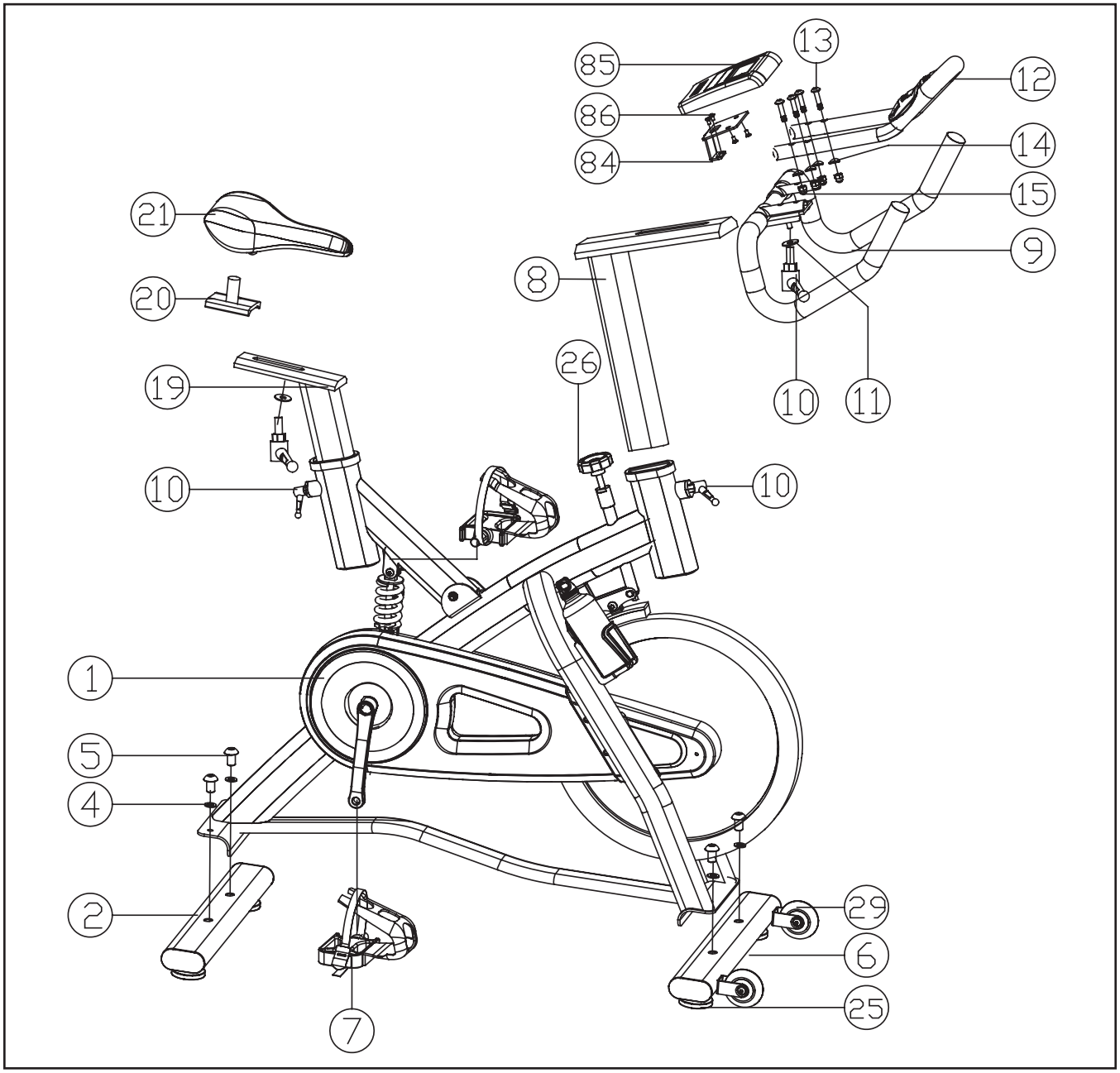
In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Warnung
Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerat beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

Allgemein
1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
2. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
3. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
4. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
5. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Van den Berg Products empfohlen und mitgeliefert werden.
7. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
9. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
10. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
11. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
13. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
14. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
15. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.
16. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.
17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 120 KG.

DAS PRODUKT



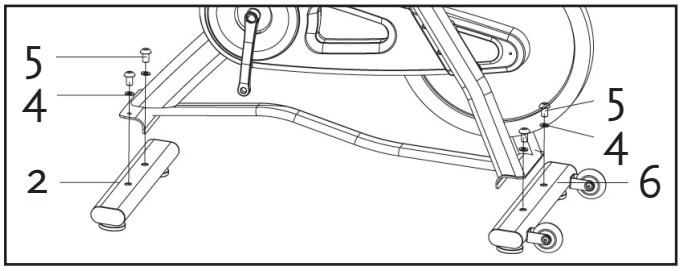
Nein.	Beschreibung	Qualtität	Nein.	Beschreibung	Qualtität
1	Hauptrahmen	1	14	Pad	4
2	Rahmenhinterteil	1	15	Hutmutter M8	4
4	Scheibe ϕ20 * ϕ10 * 1.5T	4	19	Sattelstütze	1
5	Innere Sechskantschraube M10x25	4	20	Sitzträger	1
6	Front-Rahmen	1	21	Sattel	1
7	Pedal L + R	1 set	25	Stabilisator	4
8	Lenkerstütze	1	26	Festigkeits-Knopf	1
9	Lenker	1	29	Transport-Rad	2
10	Einstell-Knopf	4	84	Computer-Halter	1
11	Große Unterlegscheibe ϕ10.2 * ϕ30 * 4T	2	85	Computer	1
12	U-förmiger Lenker	1	86	Kreuz-Schraube M5 * 8L	2
13	Sechskantmutter M8 * 35L	4			

MONTAGE

Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.

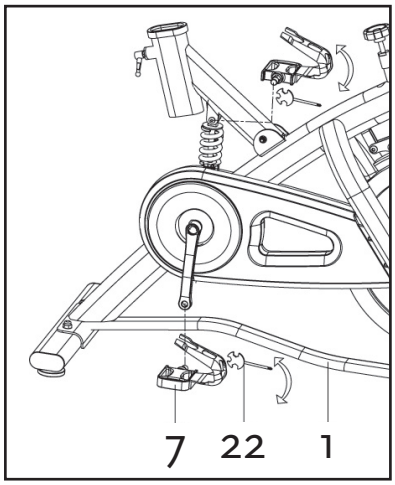
Schritt 1
Öffnen Sie den Karton, und entnehmen Sie alle Teile.

Schritt 2



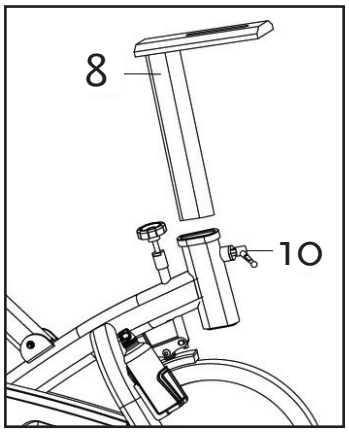
Befestigen Sie den Frontrahmen (6) und dem hinteren Rahmen (2) am Hauptrahmen (1) mit 4 innere Sechskantschraube M10x25 (5) und 4 Scheibe ϕ20 * ϕ10 * 1.5T (4).

Schritt 3



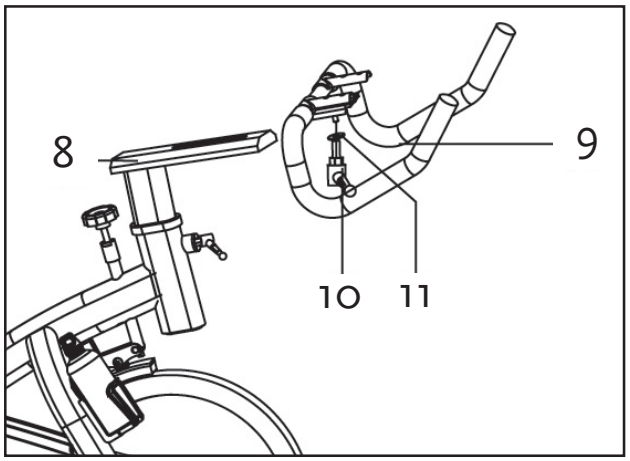
Führen Sie das linke und das rechte Pedal L + R (7) in die Kurbel ein. Am Hauptrahmen (1) befestigen.

Schritt 4



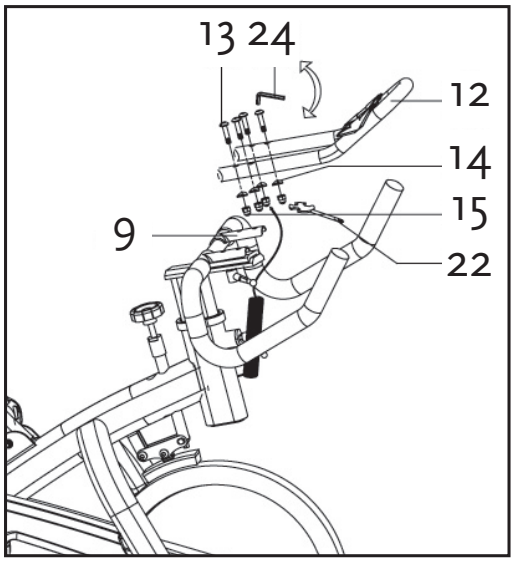
Drehen Sie den einstell-Knopf (10) und stecken Sie den Lenkerstütze (8) in das vordere Rohr des Hauptrahmens (1). Richtige Höhe wählen und mit dem Einstellknopf (10) befestigen.

Schritt 5



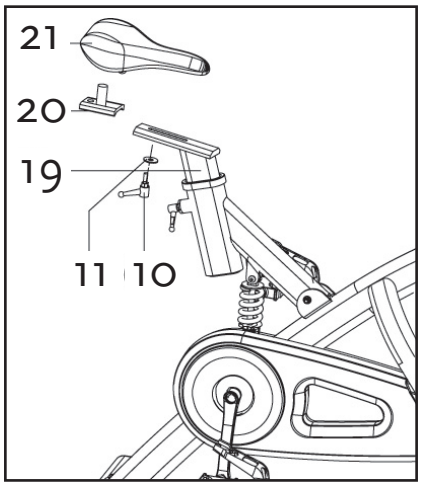
Befestigen Sie den Lenker (9) an der Lenkerstütze (8) mit der große unterlegscheibe ϕ10.2 * ϕ30 * 4T (11) und dem einstell-Knopf (10).

Schritt 6



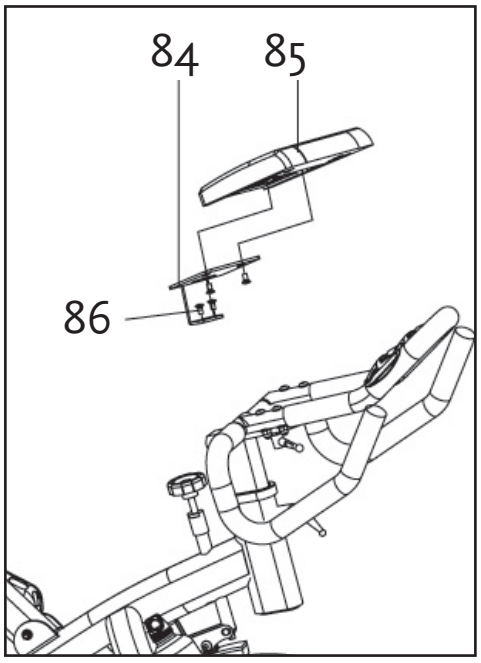
Befestigen Sie den U-förmigen Lenker (12) am Lenker (9) mit Sechskantmuttern (13), Polstern (14) und Hutmuttern (15).

Schritt 7



Befestigen Sie den Sitzträger (20) an der Sattelstütze (19) mit der großen Scheibe (11) und dem Drehknopf (10). Befestigen Sie den Sattel (21) am Sitzträger (20) mit dem Schraubenschlüssel.

Schritt 8



Befestigen Sie den Computer-Halter (84) am Lenker (9) mit Kreuz-Schraube M5 * 8L(86). Befestigen Sie den Computer (85) am Computer-Halter (84) und verbinden Sie das Widerstands-Kabel und das Handpuls-Kabel mit dem Computer (85).

Schritt 9
Wenn die Installation abgeschlossen ist, bitte sorgfältig prüfen, ob alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

COMPUTERBEFEHLE

Spezifikationen:
TIME (ZEIT): 00:00-99:59
SPEED (SPD) (GESCHWINDIGKEIT): 0.01-99.9 Kilometer pro Stunde
DISTANCE (DIST) (ABSTAND): 0.00-99.99 km
TOTAL DISTANCE (ODO) (TOTALE ABSTAND): 0.00-9999 km
CALORIES (KALORIEN): 0.1-99.9 KCAL

Achtung
- Der Computer schaltet sich ein, wenn eine willkürliche Taste gedrückt wird oder wenn der Geschwindigkeitssensor dies signalisiert.
- Wenn 4 Minuten lang kein Signal an das Display abgegeben wird, schaltet sich das Display automatisch aus und werden alle Funktionswerte gelöscht (mit Ausnahme von Total Distance).

Mode:
Hiermit können Sie die verschiedenen Funktionen auf dem Monitor selektieren.

Preset:
Stellt die Funktion(en) auf Null zurück.
Achtung: dies geschieht auch beim Wechseln der Batterien.

Set:
Hiermit können Sie die gewünschten Werte einstellen.

Funktionen
SCAN: zeigt alle 4 Sekunden die verschiedenen Messwerte an
TIME (ZEIT): die aktuelle Trainingszeit
SPEED (GESCHWINDIGKEIT): die aktuelle Geschwindigkeit
DISTANCE (ABSTAND): der Abstand des Work-Out wird angezeigt
ODO (TOTALE ABSTAND): zählt den gesamten Trainingsabstand
CALORIES (KALORIEN): gibt die verbrannten Kalorien wieder
PULSE (HERZSCHLAG): zeigt die Herzschlagfrequenz in Herzschlage pro Minute

Vorab einzustellende Werte
Sie können die Trainingszeit, den Abstand und Kalorienverbrauch vorab einstellen. Mit dem MODE-Knopf gehen Sie in die gewünschte Voreinstellung. An der Unterseite des Bildschirms blinkt die Funktion auf, die Sie einstellen können.
Mit SET stellen Sie den Wert ein. Nach dem Starten Ihrer Übung zählt der Computer bis zum 0-Stand zurück. Sobald dieser Stand erreicht ist, hören Sie ungefähr 10 Sekunden lang ein Signal.
Der Computer läuft auf Batterien. Wenn die Qualität des Bildes auf dem Monitor abnimmt, müssen die Batterien herausgenommen und wieder eingesetzt werden.

Computer arbeitet mit 2 AAA Batterien. Diese sind NICHT im Lieferumfang enthalten.

PFLEGE UND WARTUNG

Reinigung
Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf den Computer verschüttet wird.
Achtung: verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel Reiniger zur Reinigung der Geräts.

Aufbewahrung
Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen, trockenen Ort auf. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen führen kann.

WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

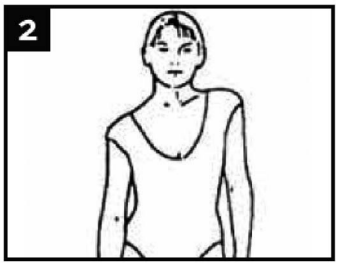
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie schmerzen oder Beschmerzen merken.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

AUFWÄRMÜBUNGEN/STRETCHING/COOL- DOWN

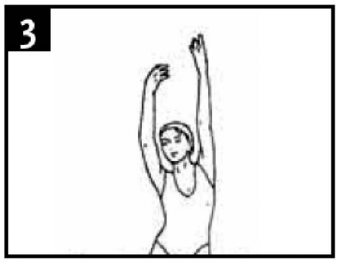
Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

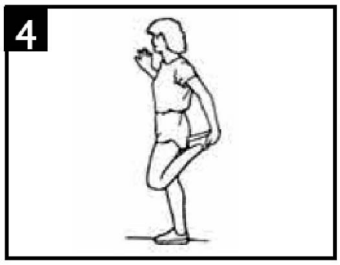
Übungen für den Nacken (1)
Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



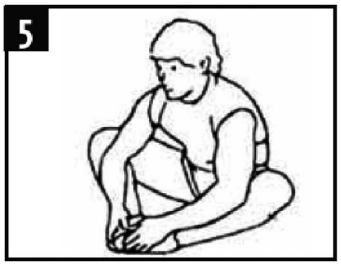
Übungen für die Schulterpartie (2)
Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



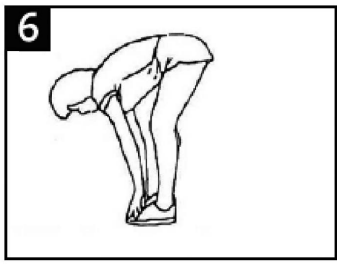
Streckübungen mit den Armen (3)
Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



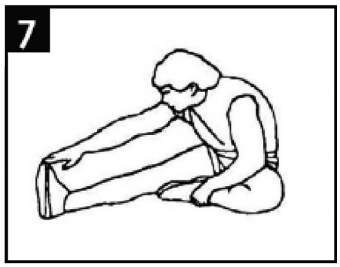
Übungen für die Oberschenkel (4)
Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



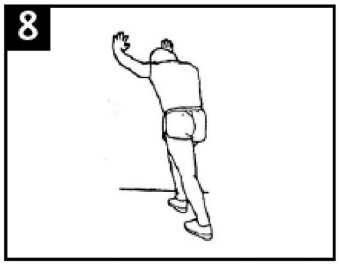
Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)
Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



Zehen berühren (6)
Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



Übungen für die Kniesehnen (7)
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.



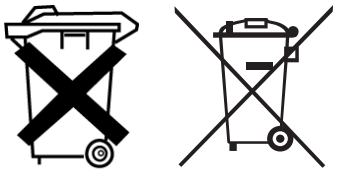
Übungen für die Waden / Achillessehne (8)
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.

INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG

Batterien und Akkus gehören nicht in dem Hausmüll. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Lassen Sie diese nur über den Fachhandel oder durch Batterie-Sammelstellen entsorgen. Dies ist ein konkreter Beitrag zum Umweltschutz. Seit 1998 verpflichtet die Batterieverordnung alle Bürgerinnen und Bürger, verbrauchte Batterien und Akkus ausschließlich über den Handel oder die speziell dafür eingerichteten Sammelstellen zu entsorgen. Handel und Hersteller sind verpflichtet, diese Batterien zurückzunehmen und ordnungsgemäß zu verwerten oder als Sondermüll zu beseitigen. Falls Sie Ihre Batterien und Akkus bei uns zurückgeben möchten, schicken Sie diese bitte ausreichend frankiert an unsere Adresse.

Kennzeichnungspflichtige Batterien sind mit einem der beiden nachstehende Zeichen, bestehend aus einer durchgestrichenen Mülltonne und dem chemischen Symbol des für die Einstufung als schadstoffhaltig ausschlaggebenden Schwermetalls zu versehen. Das chemische Symbol (Cd, Hg oder Pb) wird unter dem Zeichen abgebildet.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien und Akkus:
Pb: Batterie oder Akku enthält Blei
Cd: Batterie oder Akku enthält Cadmium
Hg: Batterie oder Akku enthält Quecksilber



Powerpeak ist ein eingetragener Markenname von:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Niederlande
www.vdbergproducts.com

SERVICEFORMULAR

Undeutlich oder unvollständig ausgefüllte Serviceformulare können von uns leider nicht bearbeitet werden. Füllen Sie deshalb das Serviceformular immer so deutlich und vollständig wie möglich aus!

Das Produkt:

Artikelnummer: FBS8310P

Artikelumschreibung: Powerpeak Speed Bike

Geschäft, in dem der Ankauf getätigt wurde:.....

Ankaufsdatum (wie auf der Kaufquittung):.....

Ihre Daten:

Name:.....

Adresse:.....

PLZ:.....

Ort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Umschreibung des Problems:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dieses Formular können Sie zusammen mit der Kaufquittung senden an:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
NL-6641 TK Beuningen
Niederlande
oder faxen an: 02151 – 78 18 638

Service Hot Line: 0180 - 519 519 0 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Zubehör und Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen, fallen nicht unter diese Garantie. Wenn Sie diese nachbestellen möchten, können Sie dies via www.muppa.de.

ACHTUNG: EIN SERVICEFORMULAR, DEM KEINE KAUFQUITTUNG BEIGELEGT WURDE, KANN LEIDER NICHT BEARBEITET WERDEN.

GARANTIEBEWEIS

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an www.muppa.de richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:

- Das Gerat entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Das Serviceformular deutlich und vollständig ausgefüllt wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen. Wenn Sie unseren Service in Anspruch nehmen wollen, ersuchen wir Sie, uns ein deutlich ausgefülltes Serviceformular mit der Kaufquittung zu übersenden. Das Serviceformular finden Sie im rückwärtigen Teil dieser Gebrauchsanweisung.

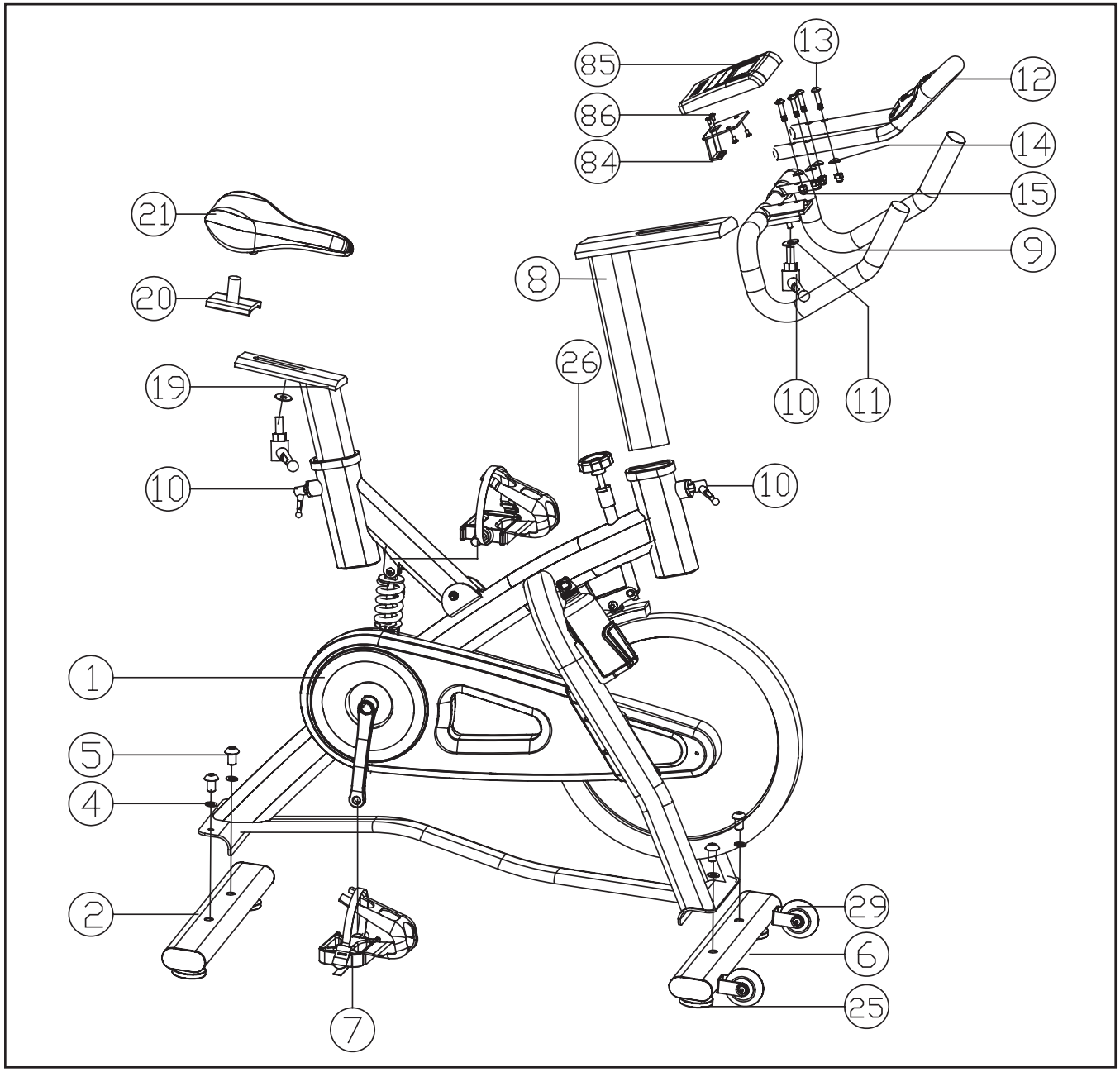
Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Mise en garde
Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

Géneral
1. Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
2. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d'emploi.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Tenez vos enfant sou animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
5. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.
6. Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Van den Berg Products et fournies avec l'appareil.
7. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
8. Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d'endommager votre sol.
9. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,5 mètres d'espace libre autour l'équipe.
10. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
11. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
12. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
13. Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est à l'arrêt.
14. Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur.
15. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
16. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique, ne PAS destiné à usage professionnel.
17. Le poids maximal autorise sur cet appareil est de 120 KG.

LE PRODUIT



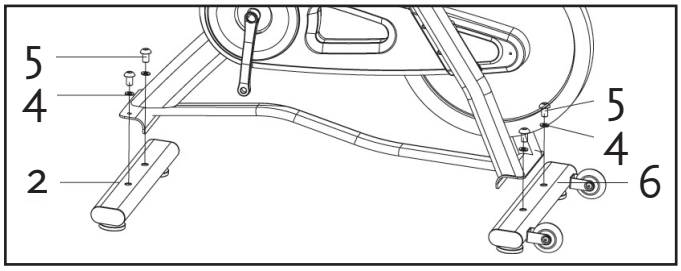
Non.	Description	Quantité	Non.	Description	Quantité
1	Châssis principal	1	14	Tampon	4
2	Châssis arrière	1	15	Écrou borgne M8	4
4	Rondelle ϕ20*ϕ10*1.5T	4	19	Potence de selle	1
5	Vis hexagonale interne M10x25	4	20	Support de selle	1
6	Châssis avant	1	21	Selle	1
7	Pédale L+R	1 mis en	25	Stabilisateur	4
8	Potence de guidon	1	26	Bouton de résistance	1
9	Guidon	1	29	Roue de transport	2
10	Bouton d'ajustement	4	84	Support d'ordinateur	1
11	Grande rondelle ϕ10.2*ϕ30*4T	2	85	Ordinateur	1
12	Guidon en U	1	86	Vis cruciforme M5*8L	2
13	Écrou hexagonal M8*35L	4			

ASSEMBLAGE

Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.

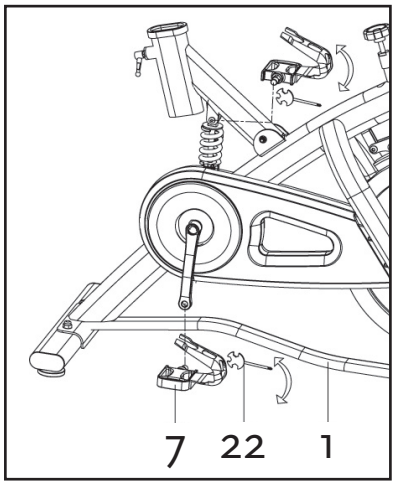
Étape 1
Ouvrir le carton et retirer toutes les pieces

Étape 2



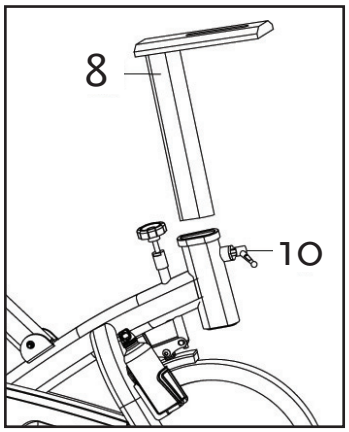
Attacher le châssis avant (6) et le châssis arrière (2) au châssis principal (1) en utilisant 4 Vis hexagonale interne M10x25 (5) et 4 Rondelle ϕ20*ϕ10*1.5T (4).

Étape 3



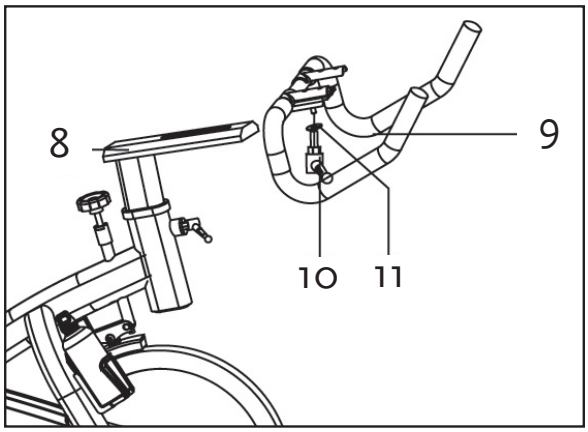
Insérez les pédales gauche et Pédale L+R (7) dans la manivelle. Attachez au châssis principal (1).

Étape 4



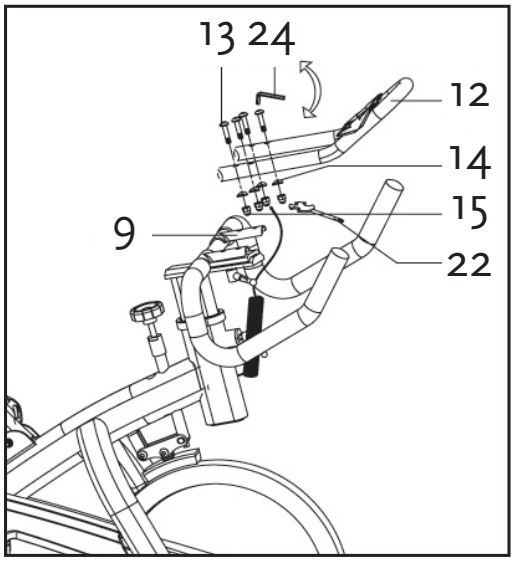
Tournez le bouton de Bouton d'ajustement (10) et Potence de guidon(8) dans le tube avant du châssis principal (1). Choisissez la bonne taille et attachez avec le bouton de Bouton d'ajustement (10).

Étape 5



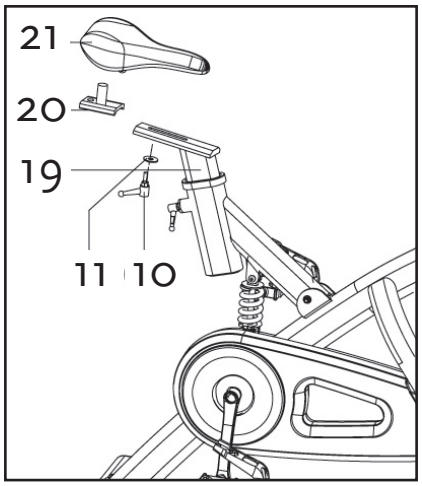
Attachez le guidon (9) au potence de guidon (8) en utilisant la Grande rondelle ϕ10.2*ϕ30*4T (11) et le bouton de bouton d'ajustement (10).

Étape 6



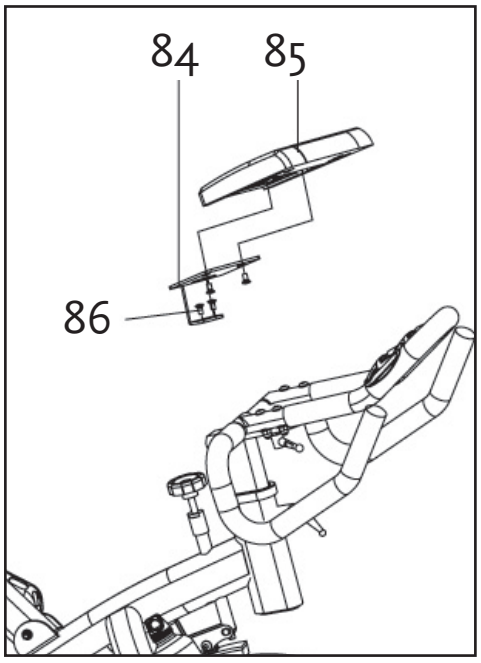
Attachez la poignée en U (12) à la guidon (9) à l'aide Écrou hexagonal M8*35L(13), de tampons (14) et Écrou borgne M8 (15).

Étape 7



Attachez le siège de support de selle (20) au siège potence de selle (19) en utilisant la grande rondelle ϕ10.2*ϕ30*4T(11) et le bouton de bouton d'ajustement (10). Attachez la selle (21) au siège de support de selle (20) en utilisant la clé.

Étape 8



Attachez le support d'ordinateur (84) au guidon (9) en utilisant les Vis cruciforme M5*8L (86). Attachez l'ordinateur (85) au support d'ordinateur (84) et connectez le câble de résistance et le câble à pouls avec l'ordinateur (85).

Étape 9
Lorsque l'installation est terminée, vérifiez attentivement et assurez vous que toutes les vis et les écrous sont solidement attachés.

COMMANDES D'ORDINATEUR

Spécifications:
Temps : 00:00-99:59
Vitesse (SPD): 0.01-99.9 km par heure
Distance (DIST): 0.00-99.99 km
Distance totale (ODO): 0.00-9999 km
Calories: 0.1-99.9 Kcal

Attention
- L'ordinateur se met en route dès que vous appuyez sur une touche quelconque ou lorsqu'un signal est transmis par le capteur de vitesse.
- Si aucun signal n'est transmis à l'affichage pendant 4 minutes, l'affichage se déconnecte automatiquement et toutes les valeurs de fonction sont effacées (à l'exception de la distance totale).

Mode:
Vous pouvez ainsi sélectionner les différentes fonctions sur le moniteur.

Réinitialisation:
Remet la ou les fonctions à zéro.
Note: il en va de même lorsque vous changez les piles.

Réglage:
Vous pouvez ainsi régler les valeurs souhaitées.

Fonctions
SCAN: affiche les différentes mesures toutes les 4 secondes
TEMPS: le temps actuel d'entraînement
VITESSE: la vitesse actuelle
DISTANCE: la distance de l'exercice est affichée
ODO: compte la distance totale parcourue pendant l'exercice
CALORIES: indique le nombre de calories brûlées
PULSE: le rythme cardiaque de l'utilisateur est affiché en nombre de pulsations cardiaques par minute.

Valeurs réglables à l'avance
Vous pouvez régler à l'avance le temps d'entraînement, la distance, le nombre de calories à dépenser. Vous cherchez la présélection souhaitée à l'aide du bouton MODE. La fonction que vous pouvez sélectionner clignote au bas de l'écran. Vous réglez la valeur à l'aide du bouton RÉGLAGE. Après le début de l'exercice, l'ordinateur compte à rebours jusqu'à la position 0. Dès que cette position est atteinte, vous entendez un signal sonore pendant environ 10 secondes. L'ordinateur fonctionne avec deux piles, que vous devrez remplacer lorsque l'image du moniteur sera moins nette.

L'ordinateur fonctionne sur 2 AAA batterie, ceux-ci ne sont pas INCLUS.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Nettoyage
Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux humide. Faites attention à ne pas renverser d'eau sur le panneau d'affichage, ceci peut entraîner des problèmes électriques.
Attention: ne pas utiliser de nettoyants abrasifs ou de solvants pour nettoyer l'appareil.

Rangement
Rangez votre appareil dans un endroit propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d'autres problèmes.

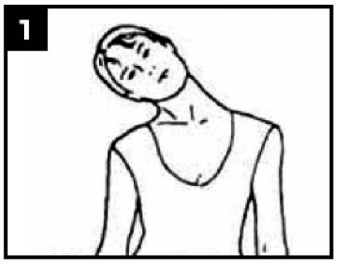
CONSEILS D'ENTRAINEMENT IMPORTANT

- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Evitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous étés fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitue à une activité régulière, commencez lentement.
- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropries et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Evitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

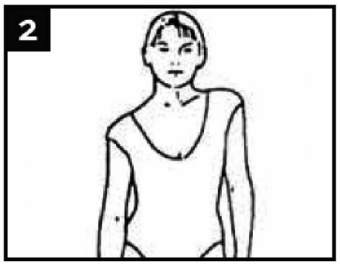
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

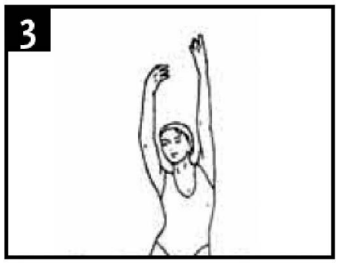
- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.



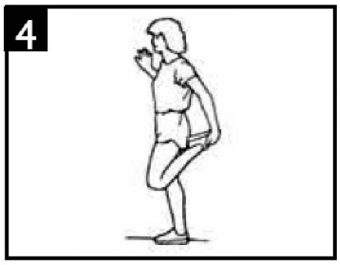
Exercices pour la tête (1)
Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.



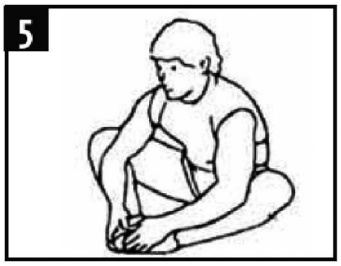
Exercices pour les épaules (2)
Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.



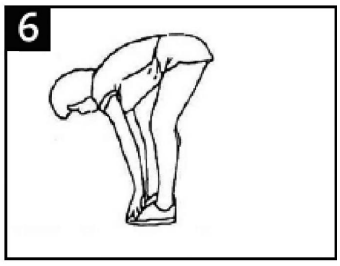
Exercices d'étirement pour les bras (3)
Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du cote gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



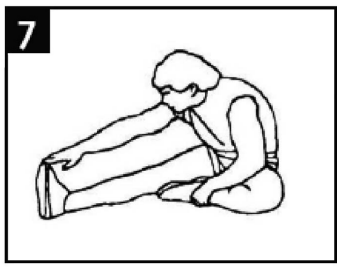
Exercices pour les cuisses (4)
Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



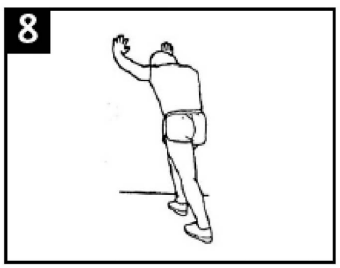
Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)
Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



Toucher ses orteils (6)
Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



Exercices pour les tendons des genoux (7)
Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, Pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



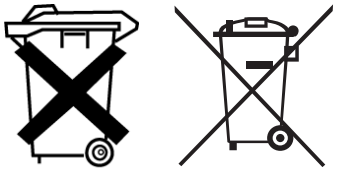
Exercices pour les mollets/tendons d'achille (8)
Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.

INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET A PROPOS DES PILES

Les piles ne doivent pas aller avec vos déchets ménagers. Les utilisateurs doivent par loi recycler les piles usagées. Pour une correcte élimination des piles, vous pouvez trouver des récipients spécifiques dans les magasins spécialisés ainsi que dans les installations municipales de recyclage. C'est une contribution sérieuse à la protection de l'environnement. Depuis 1998, le décret sur les piles demande à tous les citoyens d'éliminer les piles seulement à travers ces magasins spécialisés ou installations de recyclage. Les magasins spécialisés et les fabricants sont obligés d'accepter les piles usagées de retour et de les réutiliser en suivant le décret ou de les éliminer en tant que déchets dangereux. Si vous désirez nous retourner vos piles usagées, vous pouvez nous les envoyer à notre adresse dans une enveloppe correctement timbrée.

Les piles qui doivent être étiquetés par loi sont fournies avec une des illustrations ci-dessous, c'est à dire une poubelle avec des roues barrée et le symbole chimique pour la catégorie de métaux lourds qui contiennent des polluants. Le symbole chimique (Cd, Hg ou Pb) sera montré sous l'illustration.

Le texte suivant peut se trouver sur les piles contenant des polluants:
Pb: La pile contient du plomb
Cd: La pile contient du cadmium
Hg: La pile contient du mercure



Powerpeak est une marque déposée de:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Pays-Bas
www.vdbergproducts.com

FORMULAIRE DE SERVICE

Nous ne pouvons malheureusement pas donner suite aux formulaires de service imprécis ou partiellement remplis. Veuillez donc toujours remplir ce formulaire de la façon la plus claire et la plus complète possible!

Le produit:

Numéro d'article: FBS8310P

Description de l'article: Powerpeak Speed Bike

Magasin d'achat:.....

Date d'achat: (indiquée sur le ticket de caisse):.....

Vos données:

Nom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

Localité:.....

Téléphone:.....

E-mail:.....

Description du problème:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Veuillez renvoyer ce formulaire avec le ticket de caisse à l'adresse suivante:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
NL-6641 TK Beuningen
Pays-Bas
ou l'envoyer par fax au numéro suivant: +31 24 - 345 44 29

Les accessoires et pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

ATTENTION: SI LE FORMULAIRE N'EST PAS ACCOMPAGNÉ DU TICKET DE CAISSE, VOTRE DEMANDE DE DÉPANNAGE NE SERA PAS PRISE EN COMPTE.

CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants:

- Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
- Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci a n'été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
- Si le formulaire de service est clair et a été entièrement rempli;
- Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
- Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente. Dans ce cas, veuillez remplir clairement le formulaire de service prévu à cet effet et nous l'envoyer accompagné du ticket de caisse. Ce formulaire se trouve au bas du présent mode d'emploi.

Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

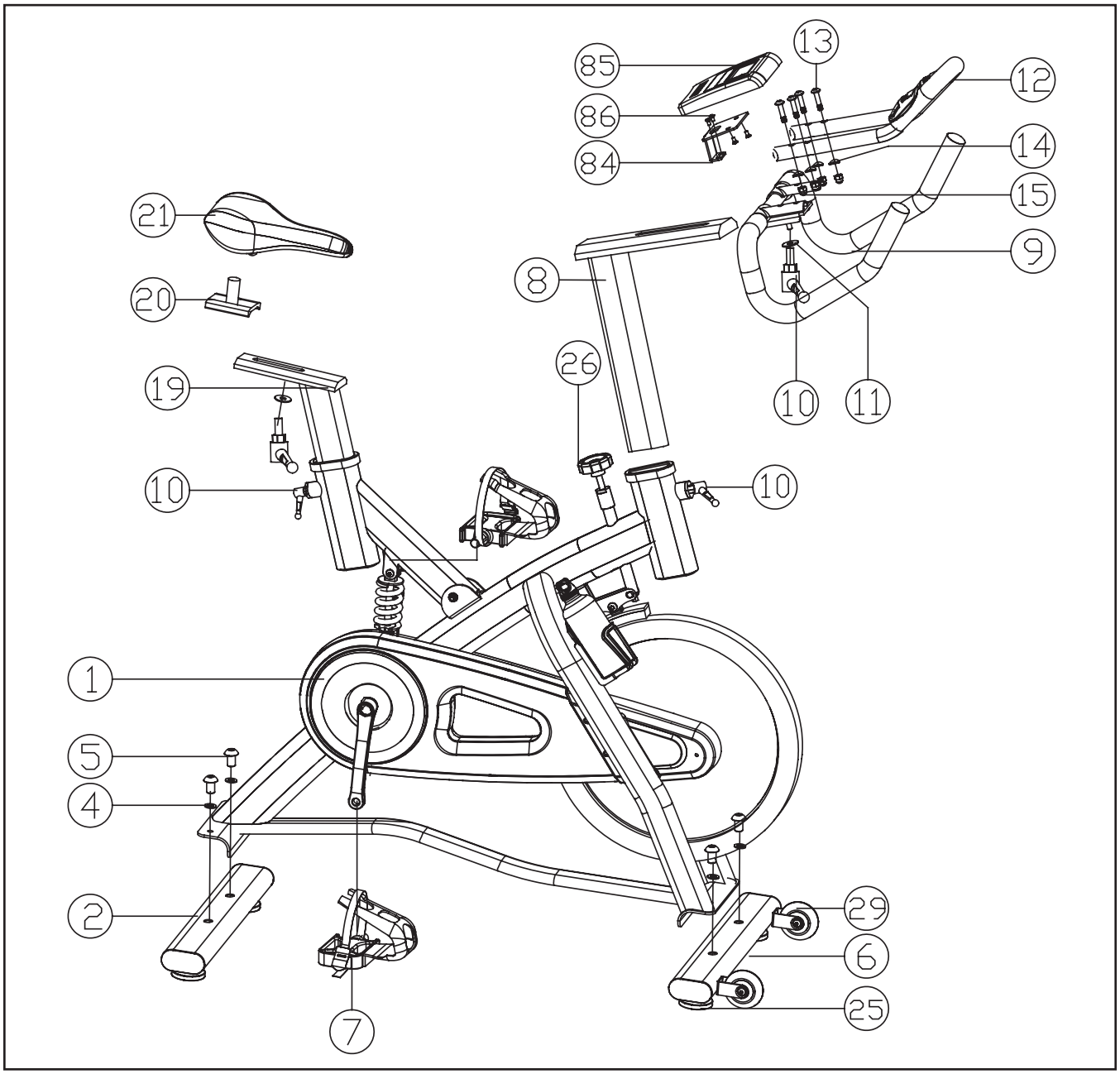
Upozornění

Poraďte se se svým lékařem než začnete s tréninkem. Častý a namáhavý tréninkový program musí být napřed odsouhlašen lékařem. Je to zvláště důležité pro lidi od 35 let výše, nebo pro ty, kteří mají nějaké fyzické problémy. Nejsme zodpovědní za zranění and tělesné stížnosti, které jsou výsledkem používání tohoto zařízení, což užívate na vlastní zodpovědnost.

Obecně

1. Přečtete si pozorně tento manuál před použitím tohoto přístroje. Uschovejte tento manuál pro budoucí použití.
2. Užívejte tento přístroj jen pro jeho ustanovené užití tak, jak je popsáno v tomto manuálu.
3. Tento přístroj není určen pro používání dětmi nebo osobami, které mají sníženou fyzickou nebo psychickou schopnost nebo mají nedostatek zkušeností a znalostí, s výjimkou kdy mají dohled nebo instrukce na správné použití od osoby zodpovědné za jejich bezpečnost. Opatrný dohled je vyžadován, je li tento přístroj blízko dětí, zvířat nebo rostlin.
4. Udržujte děti a zvířata ve vzdálenosti od tohoto přístroje. Nadšení dětí někdy může vést k nesprávnému užití tohoto přístroje. V žádném případě by neměl být používán jako hračka.
5. Nedovolte dětem, aby si hrály s plastickým obalem, hrozí udušení.
6. Ujistěte se, že tento přístroj byl správně sestaven než bude užíván. Ujistěte se, že všechny šrouby a matky byly správně vloženy a utaženy. Používejte jen části, které jsou doporučeny Van den Berg Products a které byly doručeny s tímto přístrojem.
7. Kontrolujte pravidelně, zda přístroj není zničen. Nepoužívejte jej, je li poničen nebo se rozbil.
8. Vždy používejte přístroj na rovné a čisté ploše. Nikdy neužívejte venku. Pokud je to nutné, můžete podložit gumovou podložit pod tento přístroj, aby se zmenšila možnst zničení podlahy.
9. Ujistěte se, že v těsném okolí přístroje nejsou žádné ostré nebo špičaté objekty. Udělejte volný prostor aspoň 0.5 metru okolo tohoto přístroje.
10. Vždy noste bezpečné a volné oblečení, když používáte fitness zařízení. Preferovaně noste sportovní obuv nebo obuv na aerobic.
11. V případě, že pocítíte slabost, nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte zařízení používat. Musíte také přestat, jestliže pocítíte bolest nebo tlak na klouby. Závrať je znamení, že jste cvičení přetáhli. Jestliže cítíte závrať, lehněte si na zem a nesnažte se vstát až do zmizení závratě.
12. Umístěte zařízení dále od ohně a horkých povrchů.
13. Než sestoupíte, zařízení by mělo být zcela zastavené.
14. Zajistěte, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba.
15. Zařízení by mělo být vždy pod střechou.
16. Toto zařízení je určeno jen pro domácí potřebu, NE pro komerční využití.
17. Maximální přípustná váha na tomto zýařízení je 120 kg.

PRODUKT



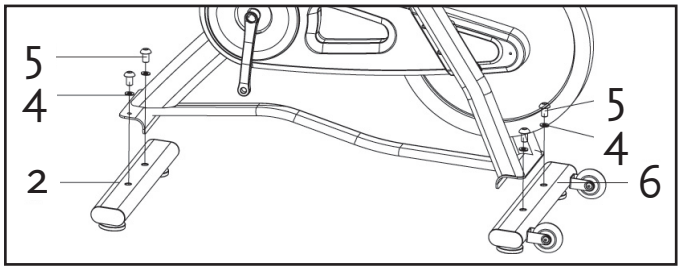
Počet	Popis	Množství	Počet	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	14	Podložka	4
2	Zadní rám	1	15	Matka M8	4
4	Podložka ϕ20*ϕ10*1.5T	4	19	Sedadlová podložka	1
5	Vnitřní šestiúhelníkový šroub M10x25	4	20	Podpora sedadla	1
6	Přední rám	1	21	Sedlo	1
7	Pedál L+R	1 set	25	Stabilizér	4
8	Držadlová tyč	1	26	Odporový knoflík	1
9	Držadlo	1	29	Volant	2
10	Nastavovací tlačítko	4	84	Držák počítače	1
11	Velká podložka ϕ10.2*ϕ30*4T	2	85	Počítač	1
12	Držadlo ve tvaru U	1	86	Šroub M5*8L	2
13	Šestiúhelníková matka M8*35L	4			

MONTÁŽ

Než začnete s montáži doporučujeme si pozorně prostudovat návodný obrázek a seznam dílů, abyste se dobře obeznámili se všemi součástmi zařízení. Položte všechny součásti na zem a odstraňte všechny obalové materiály.

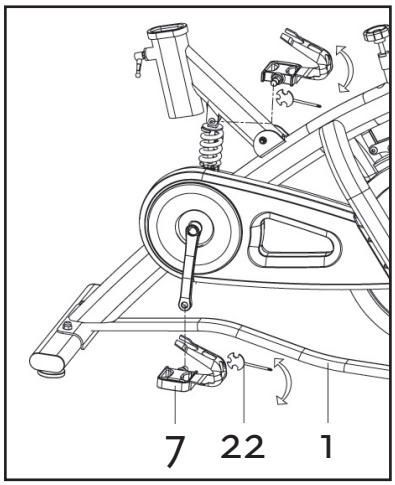
Krok 1
Otevřete krabici a vyjměte všechny části.

Krok 2



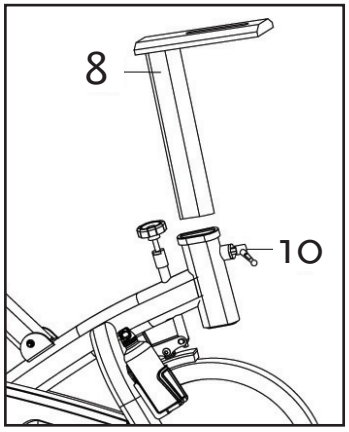
Upevněte přední rám (6) a zadní rám (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů (5) a 4 podložek (4).

Krok 3



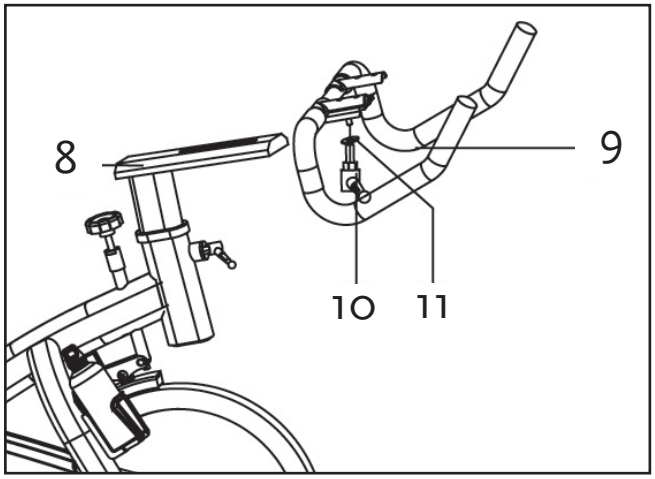
Vložte levý a pravý pedál (7) do hřídele. Utáhněte hlavní rám (1).

Krok 4



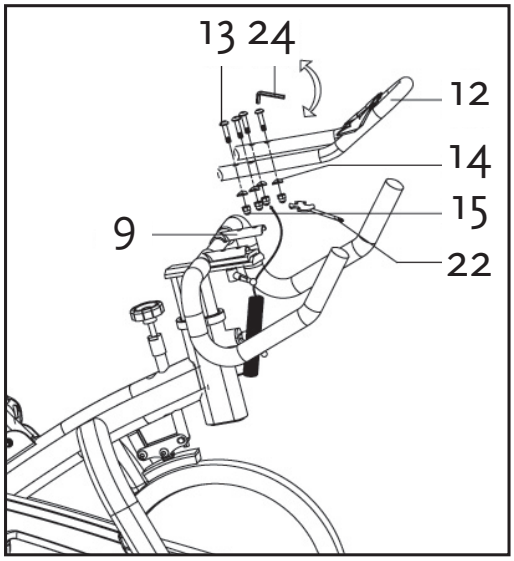
Otočte nastavovací tlačítko (10) a vložte držadlovou tyč (8) do přední trubice hlavního rámu (1). Zvolte si správnou výšku a upevněte nastavovacím tlačítkem (10).

Krok 5



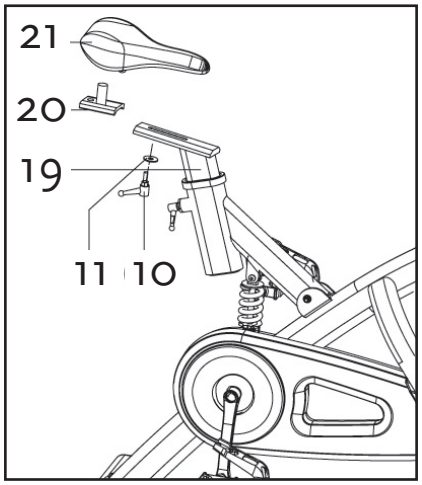
Upevněte držadlo (9) k držadlové tyči (8) s použitím velké podložky (11) a nastavovacího tlačítka (10).

Krok 6



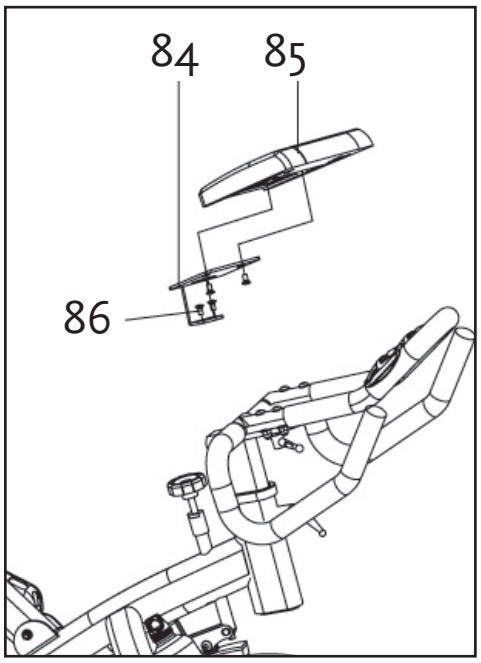
Upevněte držadlo ve tvaru U (12) k držadlu (9) s použitím šestiúhelníkových matic (13), podložek (14) a matiček (15).

Krok 7



Upevněte sedadlovou podporu (20) k sedadlové tyči (19) pomocí velké podložky (11) a nastavovacího tlačítka (10). Upevněte sedlo (21) k sedadlové podpoře (20).

Krok 8



Upevněte držák počítače (84) k držadlům (9) pomocí šroubů (86). Upevněte počítač (85) k držáku počítače (84) a spojte odporový kabel a kabel pulzu s počítačem (85).

Krok 9

Až bude instalace hotova, pečlivě ji zkontrolujte a ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice pevně připevněny.

UŽITÍ POČÍTAČE

Specifikace:

Čas: 00:00 - 99:59
Rychlost (SPD): 0.01 - 99.9 KM
Vzdálenost (DIST): 0.00 - 99.99 KM
Celková vzdálenost (ODO): 0.00 – 9999 KM
Kalorie: 0.1 - 99.9 KCAL

Povšimněte si prosím

- Displej se automaticky zapne jakmile obdrží vstup.
- Pokud po 4 minuty nepřijde žádný signál, LCD displej se automaticky vypne a veškerá nastavení vyjma celkové vzdálenosti budou vymazána.

Režim:
Umožňuje Vám volit na displeji různé režimy.

Reset:
Resetuje všechny funkce na nulu.

Poznámka:
Toto nastane také při vynětí baterií.

Nastavení:
Umožňuje Vám nastavovat hodnoty.

Funkce
SCAN (SKEN): Každé 4 sekundy zobrazuje různá měření.
TIME (ČAS): Tiskněte tlačítko REŽIM dokud se ukazatel nezastaví na volbě TIME (ČAS). Jakmile zahájíte cvičení, bude zobrazována celková délka tréninkového cvičení.
SPEED (RYCHLOST): Tiskněte tlačítko REŽIM dokud se ukazatel nezastaví na volbě SPEED (RYCHLOST). Jakmile zahájíte cvičení, bude zobrazována rychlost.
DISTANCE (VZDÁLENOST): Tiskněte tlačítko REŽIM dokud se ukazatel nezastaví na volbě DISTANCE (VZDÁLENOST). Jakmile zahájíte cvičení, bude se zobrazovat natrénovaná vzdálenost jednotlivých tréninkových kol.
ODO: Sčítá celkovou natrénovanou vzdálenost.
KALORIE: Tiskněte tlačítko REŽIM dokud se ukazatel nezastaví na volbě KALORIE. Jakmile zahájíte cvičení, bude se zobrazovat odhad množství spálených kalorií.
HAND PULSE (SRDEČNÍ TEP): zobrazuje okamžitý počet srdečních tepů za minutu.

Hodnoty, které je třeba nastavit předem
Hodnoty TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST) a CAL (KALORIE) je možno nastavovat předem; Požadovanou funkci vyberte tlačítkem MODE (REŽIM). Hodnotu můžete seřídit tlačítkem SET (NASTAVENÍ). Na začátku cvičení počítač odpočítává k nule. Po dosažení nuly bude asi tak 10 sekund vydáván zvuk. Pokud displej nefunguje správně, vyměňte prosím baterie.

Počíta je provozován na 2 baterie typu AAA, která NENÍ DODÁVÁNA.

PÉČE A ÚDRŽBA

Čištění
Můžete vyčistit přístroj s čistým měkkým a vlhkým hadříkem. Abyste zabránili poškození počítače, nepoužívejte žádné kapaliny.
Poznámka: k čištění zařízení nepoužívejte žádné abrazivní prostředky ani rozpouštědla.

Skladování
Skladujte zařízení v čistém a suchém prostředí. Měli byste zamezit skladování na nadměrně studených či vlhkých místech, protože to může vést ke korozi a k ostatním souvisejícím problémům.

DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINGU

- Než začnete tréning, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se, jaký tréning je pro vás vhodný. Nesprávný nebo náročný tréning může způsobit poruchy zdraví.

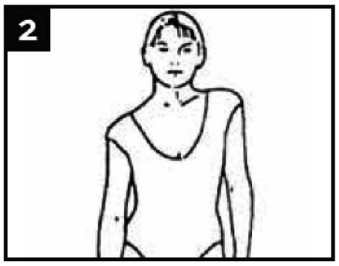
- Vyvarujte se přehnaného trénovaní. Netrénujte, když jste unavení nebo se cítíte mdlí. Pokud nejste zvyklí na fyzickou aktivitu, začnete na začátku trénovat pomalu.
- V případě, že cítíte mdloby nebo jiné fyzické potíže, přestaňte přístroj užívat.
- Nejezte 30 minut před a po trénování.
- Dávejte pozor na dýchání během trénování.
- Na ochranu před úrazy, začnete s zahřívacím cvičením a skončete ochalzovací fází. Užívejte cvičení popsané v manuálu.
- Ujistěte se, že během tréningu máte dost tekutin. Mějte na mysli, že doporučená hodnota 2 litry denně se může zvýšit během tréningu. Tekurina by měla být pokojové teploty.
- Užívejte tento přístroj jenom ve sportovním oblečení a vhodných botách, které jsou vybaveny neklouzavou podešví. Vyvarujte se širokých oděvů, které by se mohly zachytit v pohybujících se částech tohoto výrobku.

ROZEHŘÁTÍ/STREČINK/VYCHLADNUTÍ

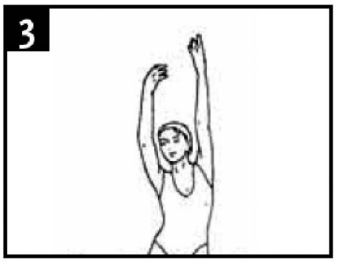
Úspěšné tréninkové kolo začíná rozehřívacími cvičeními a končí cvičeními pro vychladnutí a relaxaci. Tato rozehřívací cvičení připravují Vaše tělo na zátěž, která na něj poté bude kladena. Cvičení pro období vychladnutí/relaxace po tréninkovém kole zajišťují, abyste nezaznamenali žádné problémy se svaly. V následujícím naleznete pokyny pro strečinková cvičení pro rozehřátí a vychladnutí. Dbejte prosím na následující body:

- Po dobu asi 5 až 10 minut si pečlivě zahřívejte každou svalovou skupinu, kterou budete při svém tréninkovém kole používat. Strečinková cvičení jsou prováděna správně tehdy, jestliže při nich cítíte příjemné napětí v příslušném procvičovaném svalu.
- Rychlost nehraje při strečinkových cvičeních roli. Rychlým a trhavým pohybům je třeba zamezit.

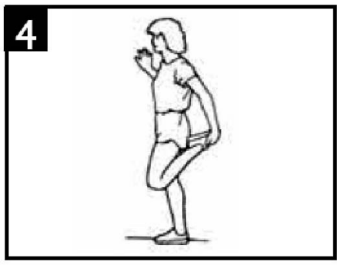
Krční cvičení (1)
Skloňte svou hlavu doprava a pociťujte napětí ve svém krku. Půlkruhovým pohybempomalu skloňte svou hlavu na hrudník a poté ji nakloňte doleva. Opět ucítíte příjemné napětí ve svém krku. Toto cvičení můžete několikrát opakovat.



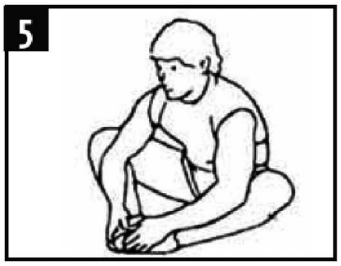
Cvičení pro oblast ramen (2)
Střídavě zvedejte levé a pravé rameno nebo zvedejte obě ramena současně.



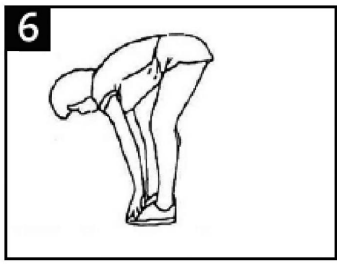
Strečinková cvičení paží (3)
Natahujte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pociťujte napětí v levé a pravé straně svého těla. Toto cvičení několikrát opakujte.



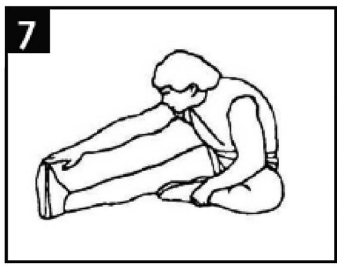
Cvičení pro horní část stehen (4)
Opřete se rukou o stěnu a poté sáhněte směrem dozadu a zdvihněte svou pravou nebo levou nohu co nejblíže k zadku jak jen to bude možné. Pociťujte příjemné napětí v horní přední části svého stehna. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 30 sekund a toto cvičení zopakujte dvakrát pro každou nohu.



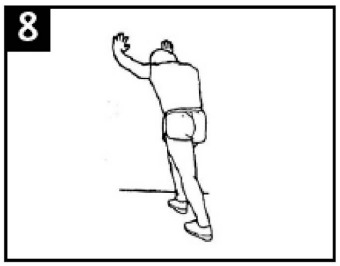
Vnitřní část horních stehen (5)
Sedněte si na podlahu a dejte nohy tak, aby vaše kolena směřovala směrem ven. Svá chodidla přitáhněte co nejblíže k rozkroku. Nyní svá chodidla opatrně stlačte směrem dolů. Bude-li možno, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



Dotýkejte se svých prstů na nohou (6)
Pomalu skloňte svůj trup směrem dolů a zkuste se rukama dotknout svých chodidel. Skloňte se co nejníže ke svým prstům na nohou. Bude-li možno, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena (7)
Sedněte si na podlahu a natáhněte svou pravou nohu. Ohněte svou levou nohu a její chodidlo dejte na horní část svého pravého stehna. Nyní se pokuste dosáhnout svou pravou rukou na své pravé chodidlo. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



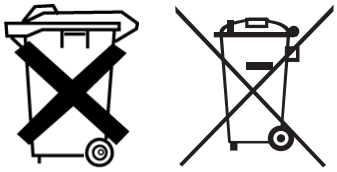
Cvičení pro Achillovu šlachu lýtek (8)
Dejte obě své ruce na stěnu a opřete se celým tělem. Pak střídavě pohybujte svou levou a pravou rukou směrem dozadu. Tím napínáte zadní část své nohy. Bude-li to možné, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.

NUTNÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE BATERIÍ

Baterie nepatří do domovního odpadu. Od uživatelů zákon vyžaduje, aby použité baterie vraceli. Označené odpadní nádoby na řádné předání baterií k likvidaci můžete nalézt ve specializovaných obchodech, jakož i v městských odběrných bodech. Toto vše představuje významný příspěvek ochraně životního prostředí. Od roku 1998, požaduje ustanovení o bateriích ode všech občanů, aby použité baterie likvidovali pouze v těchto specializovaných obchodech nebo odběrných bodech. Specializované obchody a výrobci mají naproti tomu povinnost použité baterie přijímat k opětovnému využití v souladu s ustanovením nebo je likvidovat jako nebezpečný odpad . Pokud si přejete vracet své použité baterie nám, můžete je zaslat poštou v řádně označené obálce na naši adresu.

Baterie, které musejí být ze zákona označovány nesou některou z níže uvedených ilustrací, kterou je buďto přeškrtnutá popelnice na kolečkách a chemický symbol klasifikace znečišťujících látek – obsahuje těžké kovy. Chemický symbol (Cd, Hg nebo Pb) bude vyobrazen pod obrázkem.

Lze nalézt následující text o bateriích obsahujících znečišťující látky:
Pb: Baterie obsahuje olovo
Cd: Baterie obsahuje kadmium
Hg: Baterie obsahuje rtuť



Powerpeak je registrovaná značka:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Nizozemí
www.vdbergproducts.com

ZÁRUKA

Tato záruka pokrývá váš výrobek po dobu 24 měsíců od data nákupu, a platí pro opravu a výměnu dílů pod podmínkou, že jste přístroj používali správně a jak je popsáno v uživatelské příručce. tato záruka nevylučuje národní legislativu týkající se záručních podmínek, která může platit v zemi nákupu.

Pokud reklamujete podle této záruky, musíte předložit originál faktury nebo příjmového dokladu, který jasně uvádí datum nákupu, jméno prodejce a popis a modelové číslo spotřebiče. Doporučujeme uchovávat tyto dokumenty na bezpečném místě.

Toto zařízení je konstruováno pouze pro domácí použití. Poškození a /nebo závady způsobené průmyslovým nebo komerčním použitím nejsou kryty zárukou.

Záruka na tento spotřebič vyprší, pokud:

- Originál faktury nebo příjmového dokladu byl jakkoli změněn nebo je nečitelný
- Modelové nebo sériové číslo výrobku bylo změněno, odstraněno, smazáno nebo učiněno nečitelným
- Byly provedeny opravy neautorizovaným servisem nebo neautorizovanými osobami
- Poškození je následkem vnějších vlivů, jako požár, záplava, poškození při přepravě, atmosférické výboje, nedostatečná nebo nesprávná údržba.

V málo pravděpodobném případě, že váš spotřebič nefunguje správně nebo vykazuje jakýkoli defekt, kontaktujte prosím svého prodejce. V zájmu vyhnutí se nepříjemnostem doporučujeme přečíst si před tím uživatelskou příručku